



Мой режим дня



Подготовила:
Ученица 5 «Б» класса
МОБУ СОШ № 90
Сагатова Анастасия

Подъем 6:45

**Утром зазвонил будильник,
Мне будильник ни к чему .
Потому, что без звоночка
Встать так рано я смогу!**



ЧИСТИМ ЗУБЫ

6:45

**Чистить зубы каждый день
Мне со всем не лень!**



Зарядка 7:00

**Прогоню остатки сна.
Одеяло в сторону!
Мне гимнастика нужна-
Помогает здорово!**



Завтрак 7:10

Я за столиком сижу,
Вкусный завтрак говорю.
Постаралась мама,
Приготовили с утра
Мне омлет и запеканку.
Кашу вкусную из манки.
И конечно молочка,
Целых два стаканчика.
Завтрак быстро уплетаю
На занятия спешу.
Но сначала я конечно,
Всю посуду убери.



Дорога в школу

7:25

Утром по дороге в школу
Свежим воздухом дышу



Занятия в школе

8:00-13:05

**Как пришел ты на урок,
На язык повесь замок!
Далеко не прячь ключи!
Там, где надо промолчи!**



Дорога домой со школы 13:20

До свидания, школьный дом.
Завтра снова мы придем!



Обед 13:40

**Беру ложку, беру хлеб
И скорее за обед!**



Личное время 14:00

Вот часочек появился в
распорядке дня,
Сяду порисую, картина
выйдет у меня!



Выполнение домашнего задания 14:30

Лучше нет: в урочный час
сесть решать задачи,
Чтоб прийти весёлым в класс,
В пату глаз не пряча.



Работа по дому 16:00

**Чтобы легче было маме,
пол в квартире подмету
И во всем ей помогу!**



Прогулка на свежем воздухе

17:00



Ужин 19:00

**Ужин вкусный мы съедим
и пойдём смотреть мультфильм!**



Просмотр детских телепередач 19:30



Умывание перед сном 20:30

**Не забудь мой дружок,
перед сном умыться!**



Ночной сон 22:00

Чай попить и спать-в кровать.
Завтра рано мне вставать!



Соблюдайте режим дня!

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

