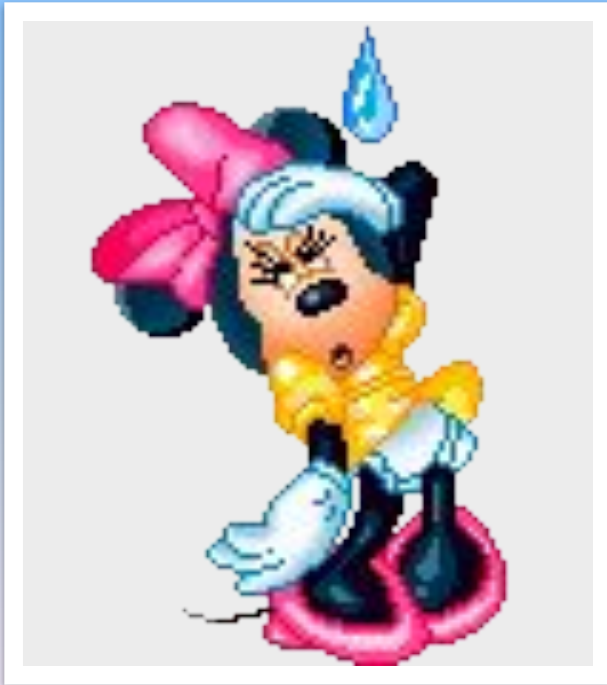


Режиму дня – мультяшки друзья!



Слушай и
запоминай

-Что такое режим дня?





**-Микки, режим дня –это
правильное
распределение
времени, на основные
жизненные потребности
человека.**

Подъем в 7.00

**Как проснулся ,так вставай ,
Лени волю не давай , не давай,
И зарядку выполняй**



Зарядка

На зарядку солнышко

Поднимаем нас,

Поднимаем руки мы

по команде «Раз»!





-Лепесток роса умыла,
А тебя умоеет мыло!



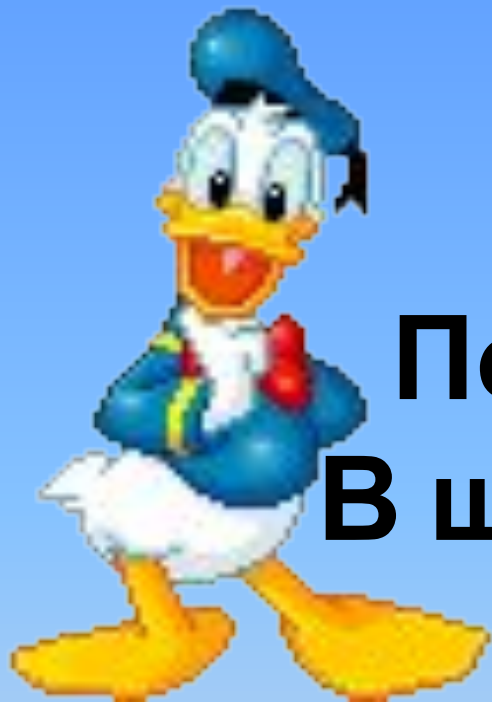
-Что такое аппетит?
Мама мне о нем твердит.



**ГОВОРИТ ОНА СЕРДИТО :
-ТЫ ПОЕЛ БЕЗ АППЕТИТА.**

**ЗАПОМНИ!
ЗАВТРАК В 7.45**





Пора в школу!

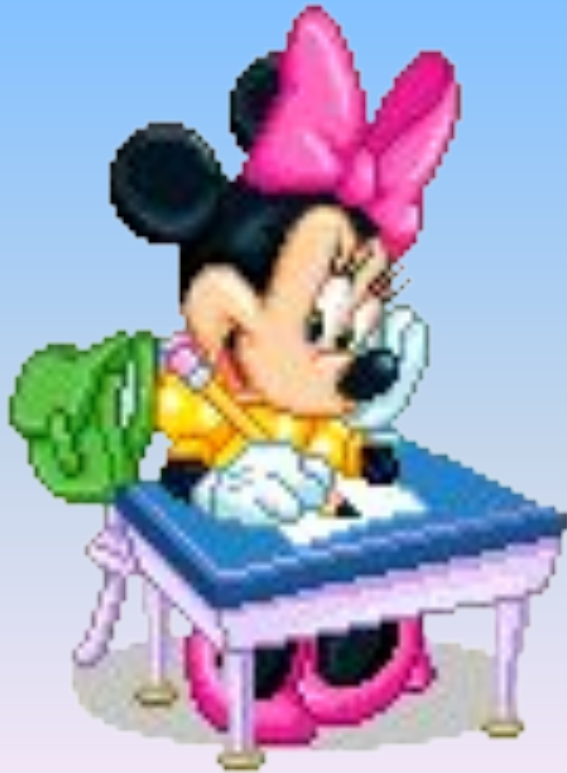
**Понукания не жди ,
В школу вовремя иди**

- Не опаздывать!
- Смотри!



В школе.

**-Знай :хорошие отметки,
Как плоды в саду на ветке**



-Ах ,как хочется есть?



- Пора обедать.

Запомни !

Обед в 13.00

Занятия любимым делом



ГОТОВИМ ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ



Не
лениться!

-Пора ужинать.

Запомни !

Ужин в 19.00



-Ах , как хочется спать.

Запомни!

Сон в 21.00



Наши рекомендации:

- приучи себя просыпаться и вставать каждый день в одно и тоже время;
- выполняй зарядку каждый день;
- ложись спать в одно и тоже время;
- старайся есть в одно и то же время.





СПАСИБО!