

Режим дня. Если хочешь быть здоров.

Воспитатель Ворошина Л.Н.

Словарь:

Распорядок, режим, зарядка, умываться, чистить зубы, столовая, завтракать, обедать, ужинать, гулять.

Режим (порядок):

Утром вставать в одно и тоже время.

Делать зарядку.

Умываться, чистить зубы.

Кушать (утром – завтрак).

Учиться .

Кушать (второй завтрак в 11 часов).

Учиться.

Кушать (днем – обед)

Прогулка на улице.

Беседа.

Учить уроки (в 4 часа).

Уход домой.

Кушать (вечером- ужин).

Гулять, играть в классе.

Умываться, чистить зубы, мыть ноги.

Кушать (второй ужин)

Сон.

Мы живем в школе по режиму!

- Утром встаем и делаем зарядку



Умываемся, чистим зубы



Надо есть фрукты и ОВОЩИ.



Надо соблюдать порядок



в школе



и дома

Если хочешь быть здоров:

- Соблюдай режим дня.
- Делай зарядку.
- Умывайся и чисти зубы, мой руки.
- Проветривай класс, спальню.
- Вытирай пыль, грязь.
- Гуляй на улице.

Надо гулять на улице



в любую погоду

Надо заниматься спортом



Не сиди долго за КОМПЬЮТЕРОМ



Береги здоров'є



хорошо учись !