

Стать здоровым ты решил, Значит соблюдай... режим



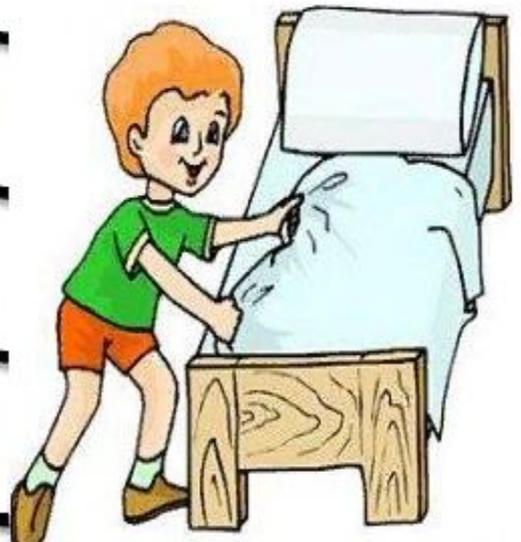
удильник ни к чему,
ду, что без звоночка
ь так рано я могу!





Что советую я Вам.
А потом пойду в присяд
Потанцую на ковре.
Так я делаю зарядку,
Рано утром на заре.
Головой вращаю смело,
Поклонюсь Вам до земли
Дух здоровый, крепче те
С добрым утром— земл

Чистить зубы,
Умываться,
Заправляться,
Одеваться,





Завтрак 7.30

*Съели завтрак, прощались,
Быстро в школу собирались.
Здравствуй школа!
Здравствуй класс!
Ждёт учительница нас.*

Утром, по дороге в школу,
Свежим воздухом дышу,
Жду подружку я у дома,
Вместе с ней теперь иду.

Мы немного поболтаем,
Посмеёмся ведь тогда
Нам дорога в школу длинной
Не наскучит никогда.



8:30 - 14:00 – учебные занятия



Свободное время



Удобнее всего выделять для этого часы между окончанием приготовления уроков и укладыванием спать.



Уборка



Кружки, секции

Делаем уроки 16.00-18.00

Лучше нет: в урочный час
Сесть решать задачи,
Чтоб прийти веселым в
класс,
В парту глаз не пряча!





19.30-21.00 Ужин, свободное время.

- Ужин вкусный мы съедим, телевизор посмотрим, или книжку прочитаем, или в игры поиграем.



21:00-21:30 Приготовление ко сну. вечерний туалет



Вот закончен этот день,
За окном густая темь.
Пусть приходит крепкий сон.
Всем на свете нужен он.



Писаревская Т.П. БСОШ №1 Баргун

PPT4WEB.ru

Соблюдай

режим

дня

