



Заседание клуба

«Мы и
окружающий
мир»

тема

«От кого зависит
твой режим дня»



Прозвенел звонок для нас,
Всех ребят позвал он в класс.
Чтобы дети не ленились,
С удовольствием трудились,
Всем здоровья пожелаем
И урок наш начинаем!

Физминутка

Будем прыгать, как лягушка,
Чемпионка- попрыгушка!
За прыжком опять прыжок,
Выше прыгаем, дружок!

ПОМНИ

**Помни твёрдо, что
режим людям всем
необходим!**

Режим дня

1. Подъём
2. Умывание
3. Зарядка
4. Одеться
5. Застелить пост.
6. Завтрак
7. Школа
8. Обед
9. Прогулка
10. Уроки
11. Ужин
12. Свободное время
13. Сон

ПОМНИ

- Ежедневно вставай в одно и то же время, проветривай комнату и делай зарядку.
- Утром умывайся, чисть зубы, мой уши и шею.
- Приучайся обтираться после зарядки до пояса водой комнатной температуры.
- Всегда мой руки перед едой, после прогулки, после работы и после посещения туалета.
- Перед сном умывайся, хорошо проветривай комнату.