

РЕЖИМ



ДНЯ



*Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепитъ.
Знает вся моя с
Должен быть р*



7:00 –

ПОДЪЕМ



**Просыпаться всем пора,
С добрым утром, детвора!**

**7:05 – 7:30 –
УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА,
УМЫВАНИЕ,
УБРАШИВАНИЕ**



*Надо утром не лениться —
На зарядку становиться!
Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться.*

7:30-7:50 –



ЗАВТРАК



*Подкрепиться нужно нам,
Ждёт нас завтрак по утрам!*

**7:50 – 8:20 –
ДОРОГА В
ШКОЛУ**



*В школу быстро мы шагаем,
На урок не опоздаем!*

**8:30 – 13:15 –
ЗАНЯТИЯ В
"КОЛЕ**



*На уроках мы сидим,
Слушаем внимательно.
Решаем, пишем рассуждаем,
Очень все старательно.*

13:20 – 13:40 –

ДОРОГА ИЗ

ШКОЛЫ



Ура! Закончилось ученье!

Идем домой –

Какое наслаждение!

13: 40 – 14:30
– ОБЕД



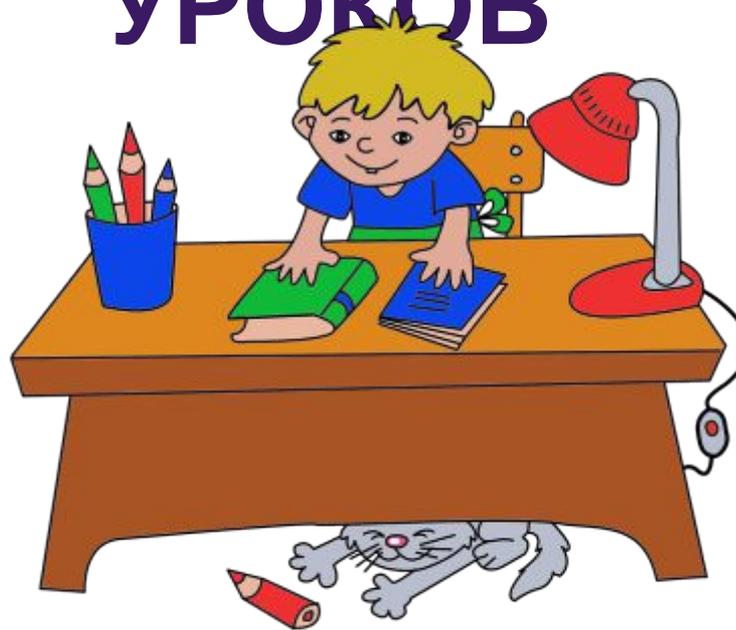
*Чтоб силы нам восстановить,
Должны с обедом мы дружить!
Ешь на спеша,
Пусть работают скулы,
Вы ведь дети, а не акулы.*

14:30 – 16:00 –
ПРОГУЛКА,
КРУ



*Время отдыха пришло.
Можешь прыгать и скакать,
Можешь бегать и играть.*

16:00 – 17:30 – ПРИГОТОВЛЕНИЕ УРОКОВ



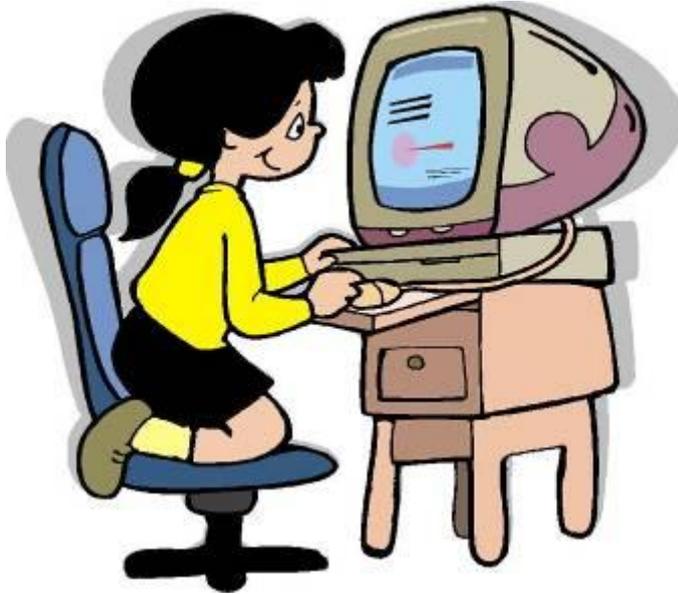
*Открывайте, детки, дневники
Выполняйте домашние уроки
В установленные режимом сроки.*

**17:30 – 19:00 –
ПРОГУЛКА**



*На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.*

19:00 – 20:30 – УЖИН И СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ



*Телевизор, компьютер и игра,
А после ужинать пора!*

**20:30 – 21:00 –
ПРИГОТОВЛЕНИЕ КО**



*Все хорошие ребята
Чистят зубы аккуратно.
Чистить зубы им не лень
Чистят их два раза в день.*

21:00 – СПОКОЙНОЙ НОЧИ!



*Рано вставать,
Рано в кровать
Завтра за партой
Не будешь зевать!*



КОНЕ



Сайт: «Школа АБВ»

www.shkola-abv.ru

Оформление: Елены Берюховой