

# Режим дня ученика



Писаревская Т.П. БСОШ №1 Баган

**1. Каждый день, как только вы пробудились, подумайте –«У меня есть бесценная человеческая жизнь, и я не собираюсь тратить ее впустую. Я буду использовать всю свою энергию чтобы развивать себя, открывать свое сердце другим людям. Я буду думать о других только хорошее, не позволю себе злиться или думать плохо о ком-то, я собираюсь быть полезным людям настолько, насколько я смогу.»**

Писаревская Т.П. БСОШ№1 Баган

**Раз, два, три четыре  
пять**

**Нам уже пора  
вставать!**

**Нам уже пора  
вставать,  
И кровати  
заправлять.**



**Занимаемся зарядкой, по утрам, по вечерам.  
Со здоровьем всё в порядке, что советуем  
и Вам.**

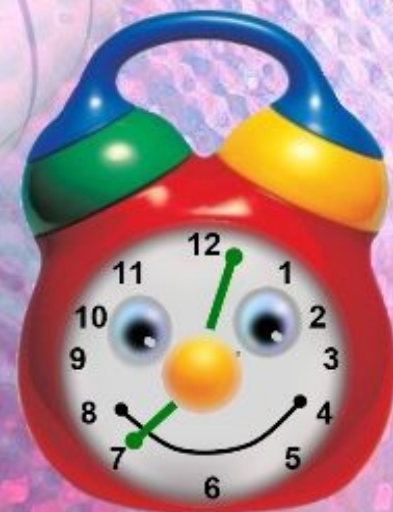
**А потом пойдём в присядку, потанцуем  
на ковре.**

**Так мы делаем зарядку, рано утром на заре.  
Головой вращаем смело, наклоняясь до  
ковра.**

**Дух здоровый, крепче тело, с добрым  
утром — детвора!**



Писаревская Т.П. БСОШ№1 Баган



**Снует зубная щетка, как по морю  
лодка,  
Как по речке пароход по зубам она идет,  
Вверх и вниз туда и обратно.  
Чтобы зубки не болели, чтоб как зимний снег  
белели  
А теперь вы умывайтесь,  
С мылом мыться постарайтесь**



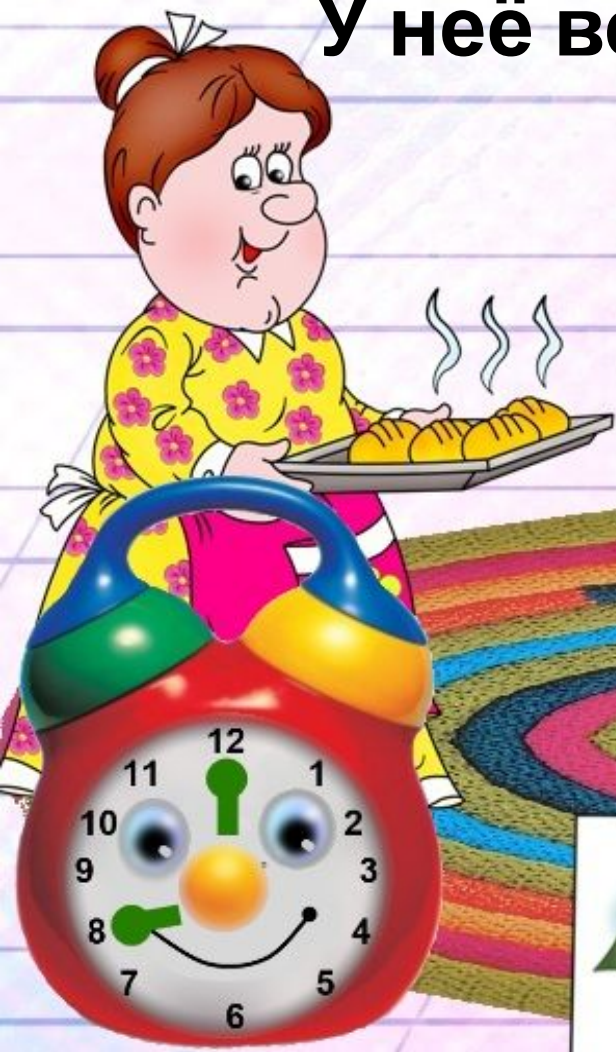


**Две руки у меня,  
И на каждой – пятерня!  
Пятерня! Пятерня!  
Выручаешь ты меня:  
С ней не надо расставаться**

**—  
Пятерня всегда со мной!  
Если надо причесаться –  
Причешусь я пятерней!  
- Но пожалуй, мой дружок,  
Всё же лучше гребешок!**



**Кушать овощи и фрукты,  
Рыбу, молокопродукты-  
Вот полезная еда,  
Витаминами полна!  
А ещё полезна каша,  
У неё вся сила наша!**



**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 шагать дорожкой к школе  
не наскучит никогда.**



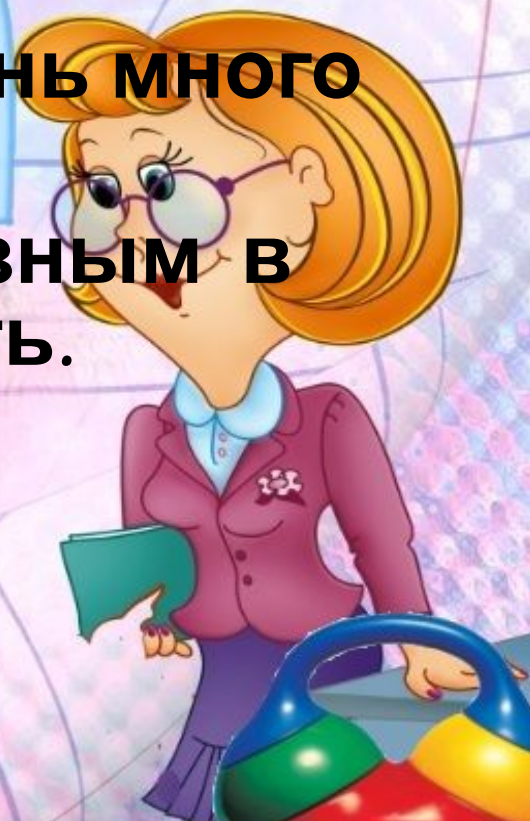
Писаревская Т.П. БСОШ №1 Баган





**Чтобы грамотнее  
стать...  
Надо книжки нам  
читать  
И задачи все решить,  
Чтоб пятёрку  
получить!**

**За звонком звенит  
звонок,  
Точно в срок идёт  
урок,  
Нужно очень много  
знать,  
Чтоб полезным в  
жизни стать.**



**Вот и кончились уроки,  
До свиданья, школьный дом!  
Завтра снова мы придём!**



Писаревская Т.П. БСОШ№1 Баган

**Принимайся за обед, только вот тебе совет:  
Чтобы ни один микроб не попал случайно в  
рот,  
Руки мыть перед едой нужно мылом и  
водой.  
Скушай первое, второе и добавку попроси,  
А потом помой посуду, на прогулку ты  
пойди**



**На прогулку  
выходи,  
Свежим воздухом  
дыши.**

**Только помни при  
уходе:  
Одеваться по  
погоде!**



**Полдник съели,  
погуляли,  
отдохнули и  
опять:**

**Из портфеля мы  
достали  
Свой учебник и  
тетрадь.**

**Мы домашнее  
заданье  
Начинаем  
выполнять!**





**Любимое  
занятие -  
Его настало  
время**



**В магазин мы сходим  
сами,  
пол в квартире  
подметём.  
Чтобы легче было  
маме,  
Мы поможем ей во  
всём.**



Писаревская Т.П.8БСОШ№1 Багад



**Ужин вкусный мы съедим  
Телевизор поглядим,  
Или в игры поиграем,  
Или книжку почитаем.**





**Выключаем  
телевизор,  
Пусть компьютер  
отдохнет,  
Почитаем лучше  
книгу,  
книга знания дает!**



Писаревская ГП БСОШ №1 Баган



**Ждёт ребят зубная  
паста  
и журчит водица:  
«Не забудьте, же  
друзья  
перед сном  
умыться!»**



Писаревская Т.П. БСОШ№1 Баган

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



# РЕКОМЕНДАЦИИ

- приучи себя просыпаться и вставать каждый день в одно и то же время;
- выполняй каждый день утреннюю зарядку;
- следи за чистотой тела, волос, ногтей и полостью рта;