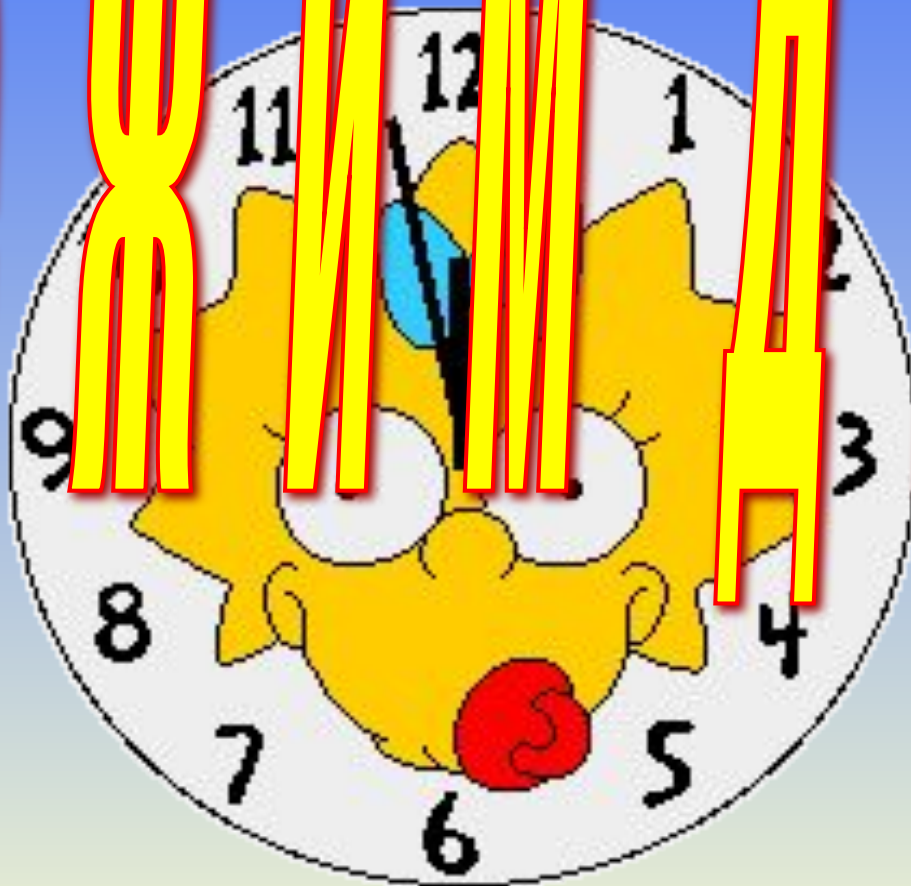


Твое здоровье



РАШМИНДРА



7ч - 8ч



**Это время всем знакомо
Это время для подъёма
Поднимайся, не ленись,
На зарядку, становись!**

**Умойся
теперь
И застели за
собой
постель.**



**Вот и завтракать пора:
Каша ждёт тебя с утра.**



8 ч - 11 ч 30 мин

Пришло время постараться
За уроки приниматься.

Об одном не забывай:

Между делом - отдохай!

Библиотеку, любимый кружок

Ты посети в указанный срок!





11 ч 30 мин - 12 ч

И до школы погуляй,

Про обед не забывай!





12 ч 30 мин - 17 ч 30 мин

Это время для уроков.

Познаём на них мы много.

На уроках будь внимательным,

Всё запомнишь обязательно



физкультминутка



1, 2, 3, 4, 5.

Будем маме помогать.

Чтобы чистым был наш дом,

Веником мы пол метём.



**А теперь без суеты
Моем тряпкою полы.**

**Всю посуду перемоем,
Стол к обеду мы накроем.**

**Будем нашу маму ждать
И с улыбкою встречать.**



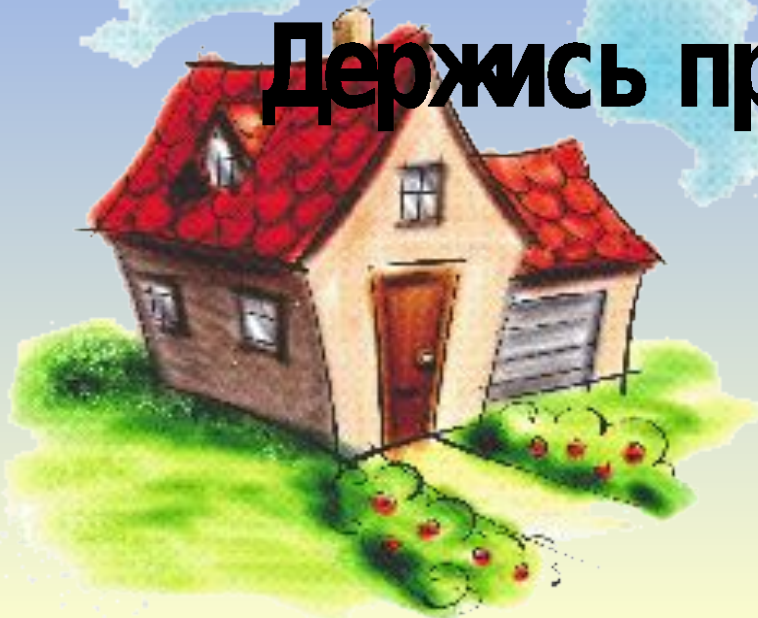
17 ч 30 мин - 18 ч

Вот и школьный день прошёл.

Ты домой теперь пошёл.

По дороге не спеши -

Держись правой стороны.





18ч - 20ч

После школы отдохни,
Дома маме помоги,
В игры тихо поиграй,
Ужин вкусный поджидай.





20ч - 21ч

Это время нам дано
Для весёлого кино.
Для катанья на коне
И на папиной спине.
Месяц в небе уж плывёт.
Мама спать тебя зовёт.



21 ч



Это время - время сна.

Спит за окнами сосна;

Сладкий сон сморил ребят,

Скоро сны к ним прилетят.

Знай, спокойный крепкий сон

Для здоровья важен он!



Если

хочешь



быть

здоров

соблюдай

режим

дня

Режим дня

второклассника

7ч.- 8ч.	Подъём, зарядка, утренний туалет Завтрак
8ч.-13ч.	Приготовление уроков, занятия в кружках по интересам.
13ч.-14ч.	Возвращение домой, обед
14ч.-15ч.	Отдых, прогулка
15ч.-17ч.	Приготовление уроков
17ч.-19ч.	Отдых, ужин, помощь по дому
19ч.-20 ч.45мин.	Чтение, игры дома
20ч.45мин.- 21ч	Вечерний туалет, подготовка ко сну

**Мы знаем время растяжимо
Оно зависит от того,
Какого рода содержимым
Вы наполняете его.
Бывают у него застои,
А иногда оно течёт
Не нагружённое, пустое,
Часов и дней напрасный счёт.
Пусть равномерны промежутки,
Что разделяют наши сутки,
Но, положив их на весы,
Находим долгие минутки
И очень краткие часы.**

С.Я.Маршак