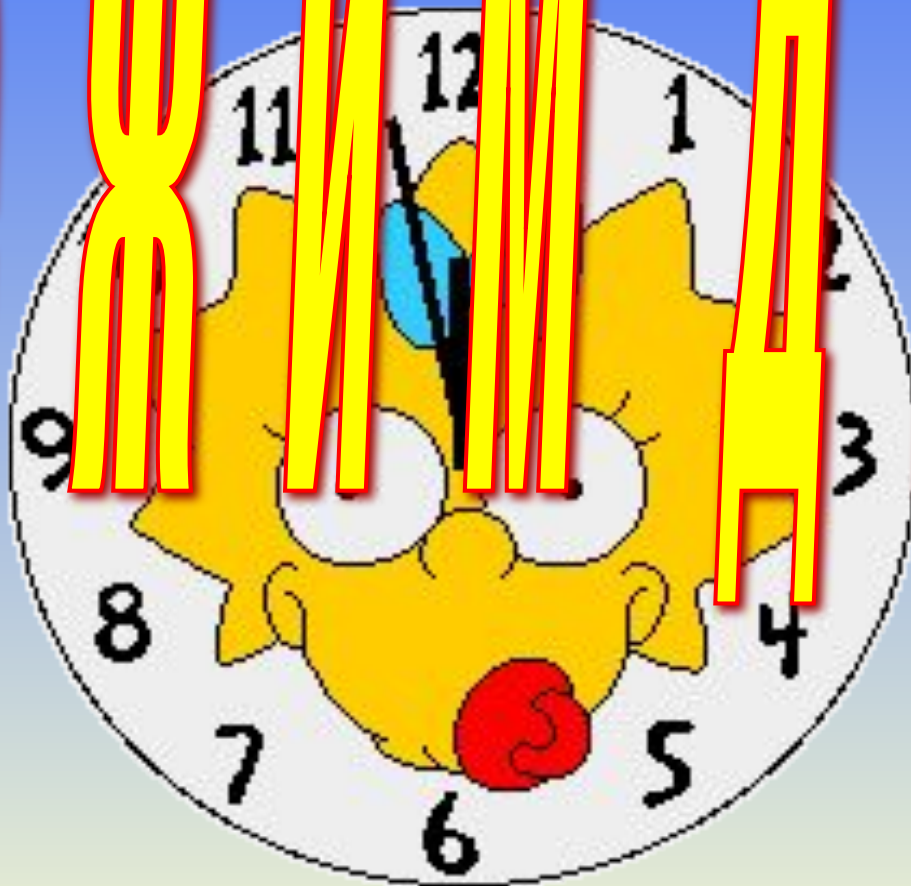


Твое здоровье



РАШИМАНА



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