

Если хочешь быть здоров

Мой режим дня

в пословицах и поговорках

Автор: ученик 4 класса

Катин Виктор

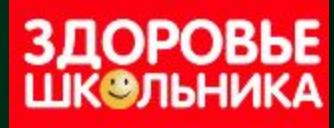


Знаю: школьника режим очень мне необходим.

- 7:00 Подъем
- 7:05 – 7:30 Утренняя зарядка, умывание, уборка постели.
- 7:30-7:50 Завтрак
- 7:50 – 8:20 Дорога в школу.
- 8:30 – 13:05 Занятия в школе
- 12:30 – 13:00 Дорога из школы
- 13: 00 – 13:30 Обед.
- 13:30 – 14:30 Послеобеденный отдых.,.
- 14:30 – 16:00 Прогулка, подвижные игры на улице
- 16:00 – 17:30 Подготовка домашних заданий.
- 17:30 – 19:00 Прогулка. Спортивные секции.
- 19:00 – 20:30 Ужин и свободное время.
- 20:30 – 21:00 Приготовление ко сну, ванна, уход за одеждой и обувью.
- 21:00 Спокойной ночи!



Мой режим дня в
пословицах и поговорках.



Пословица -

мудрость народная!

И это знаю я!

Подъем.

- Кто рано встает, тому Бог дает.
- Кто рано встает, тот долго живет.
- Кто встал до дня, тот днем живет.





Утренняя зарядка. Умывание.

- Где здоровье, там и красота.
- В здоровом теле – здоровый дух.
- Крепок телом – богат и делом.





ЗДОРОВЬЕ
ШКОЛЬНИКА



ЗДОРОВЬЕ
школьника



Чистота – залог здоровья.



Завтрак.

Каковы еда и питье -
таково и житье.



Занятия в школе

- Ученье лучше богатства.
- Учиться - всегда пригодится.





На школьной олимпиаде

Незнайка лежит,
а знайка
далеко бежит



**ЗДОРОВЬЕ
ШКОЛЬНИКА**

2009

Октябрь

вт ср чт пт сб
1 2 -3 4
5 6 7 8 9 10 11
12 13 14 15 16 17 18
19 20 21 22 23 24 25
26* 27 28 29 30 31





Прогулка. Полезные дела.

- Без труда ничего не дается.
- Землю красит солнце, а человека – труд.
- Птица крепнет в полете, а человек – в труде.

**ЗДОРОВЬЕ
ШКОЛЬНИКА**

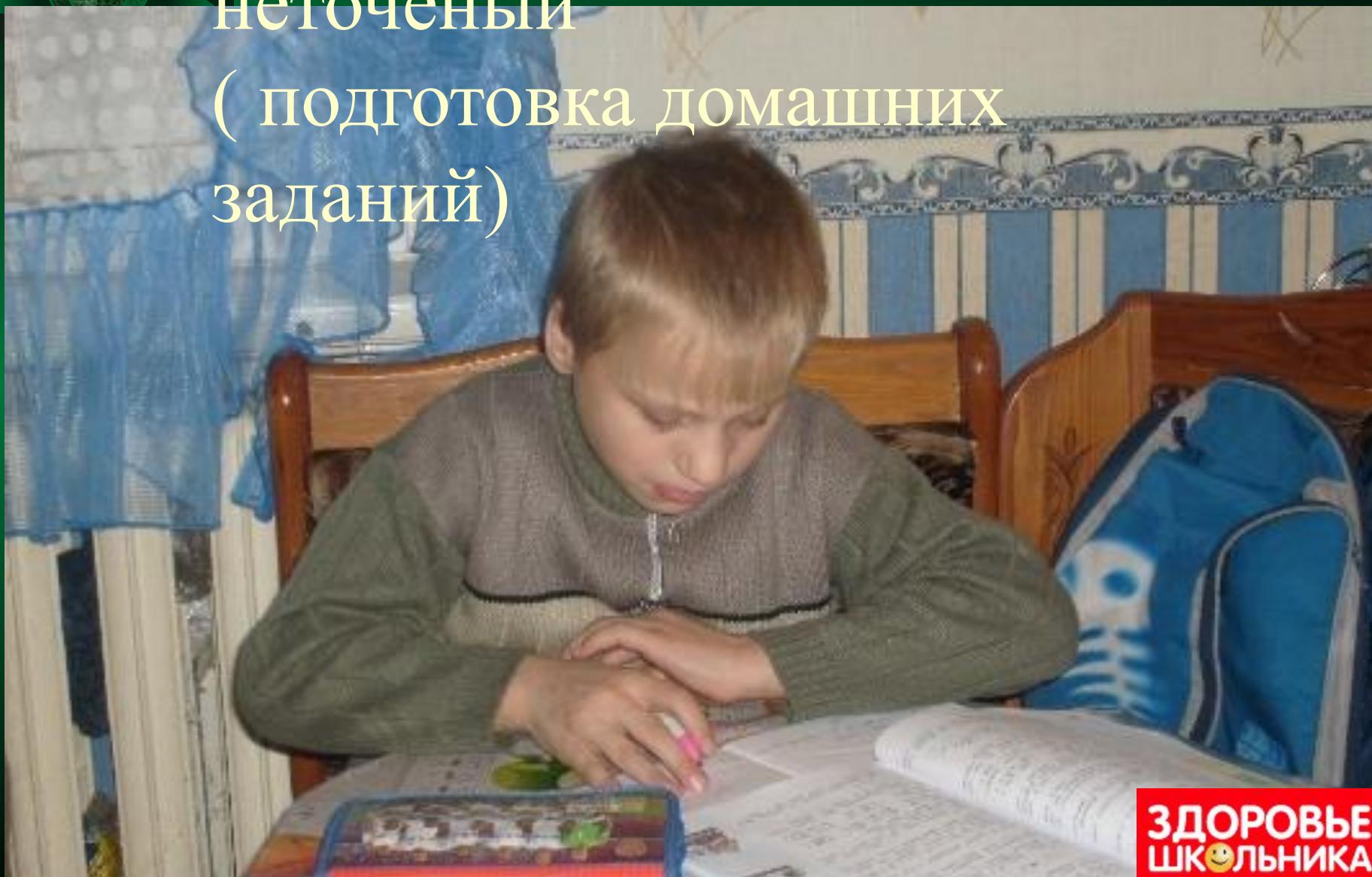


Дерево смотри в плодах, а
человека смотри в делах





Человек неученый, что топор неточеный (подготовка домашних заданий)





Свободное время.
В здоровом теле –
здоровый дух.



Спокойной ночи.

- Каково живется, таково и спится.





Если хочешь быть здоров!

- Ты с красным солнцем дружишь, волне прохладной рад.
Тебе не страшен дождик, не страшен снегопад.
Зимой на лыжах ходишь, резвишься на катке,
А летом, загорелый, купаешься в реке.
Ты любишь прыгать, бегать, играть тугим мячом,
Ты вырастешь здоровым, ты будешь - силачом!

ЗДОРОВЬЕ
ШКОЛЬНИКА



Концовочка!



Не спрашивай здоровья,
а глянь в лицо!

Всё!



ЗДОРОВЬЕ
ШКОЛЬНИКА