



Соблюдай режим труда и быта -
здоровье будет крепче гранита



Что такое
режим?



Режим – слово французское и в переводе означает «управление».

В первую очередь это управление своим временем

Но в конце

, и своей



Расположите по порядку

убкии подь момумыван

со свободноа,

заряд

обе одеть
пдиготовяение

подготовка ко

и арогулк

завтра время

застелить

уроков

занятия в

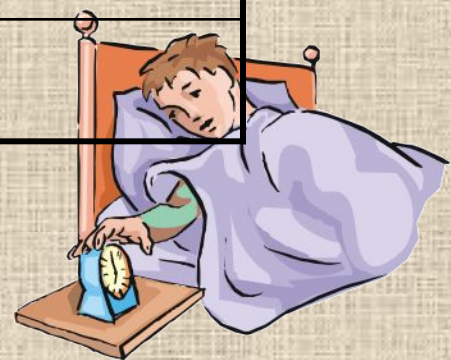
сну,

а,

к,

постель,

школе



1.	8.
2.	9.
3.	10.
4.	11.
5.	12.
6.	13.
7.	14.

РАСПОРЯДОК ДНЯ



7 ч



Подъём. Зарядка.
Утренний туалет.
Завтрак



8 ч 30 мин – 13 ч

Занятия в школе



13 ч – 14 ч

Возвращение домой.
Обед



14 ч – 16 ч

Отдых.
Прогулка



16 ч – 18 ч

Приготовление
уроков



18 ч – 19 ч

Любимые занятия.
Помощь по дому



19 ч –
20 ч 45 мин

Ужин.
Чтение.
Просмотр телепередач.
Игры дома

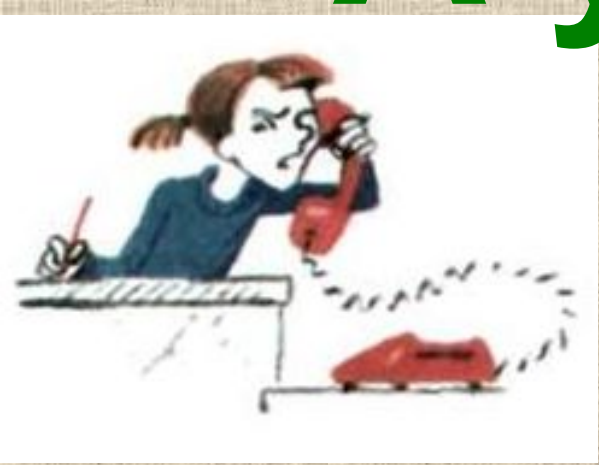


21 ч

Подготовка ко сну.
Сон



А у тебя так было?



Помни твердо, что режим
людям всем необходим!





РЕЖИМ ДНЯ

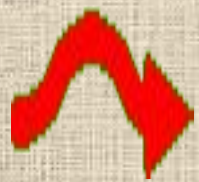
Подъем 7.00

Как проснулся, так вставай,
Лени волю не давай,
И зарядку выполняй.

Зарядка

На зарядку солнышко
поднимает нас,
Поднимаем руки мы
По команде «Раз!»





Личная гигиена

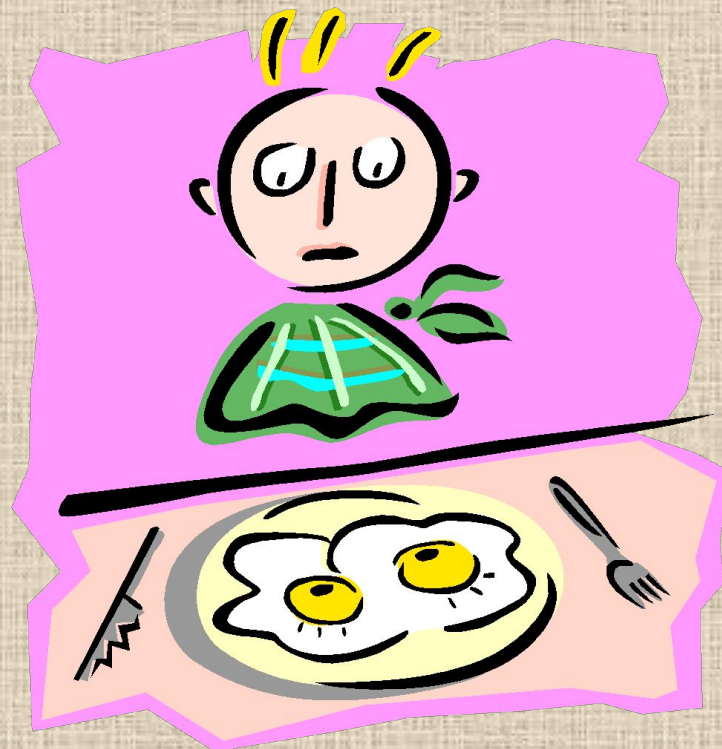
Лепесток роса умыла,
А тебя умоеет мыло!



Завтрак 7.45



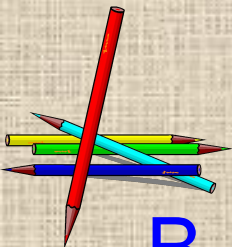
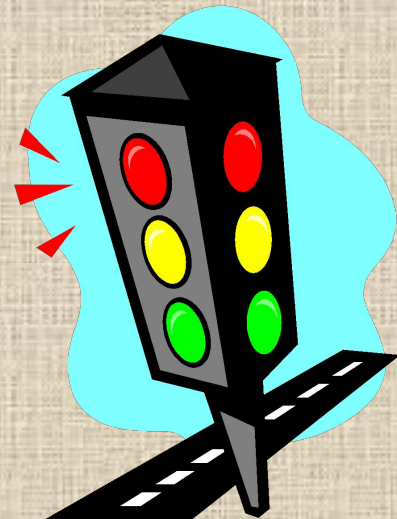
Что такое аппетит?
Мама мне о нем твердит
Говорит она сердито
- Ты поел без аппетита.





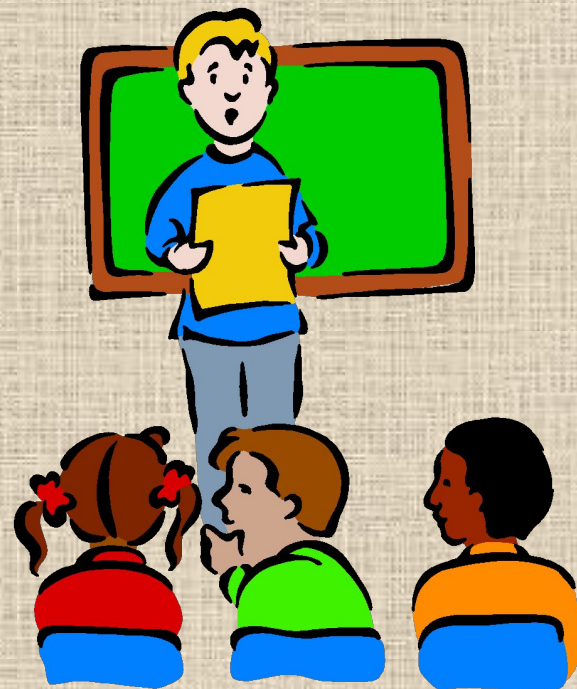
Дорога в школу

Понукания не жди,
В школу вовремя иди
Прежде чем захлопнуть дверь,
Все ли взял с собой проверь!



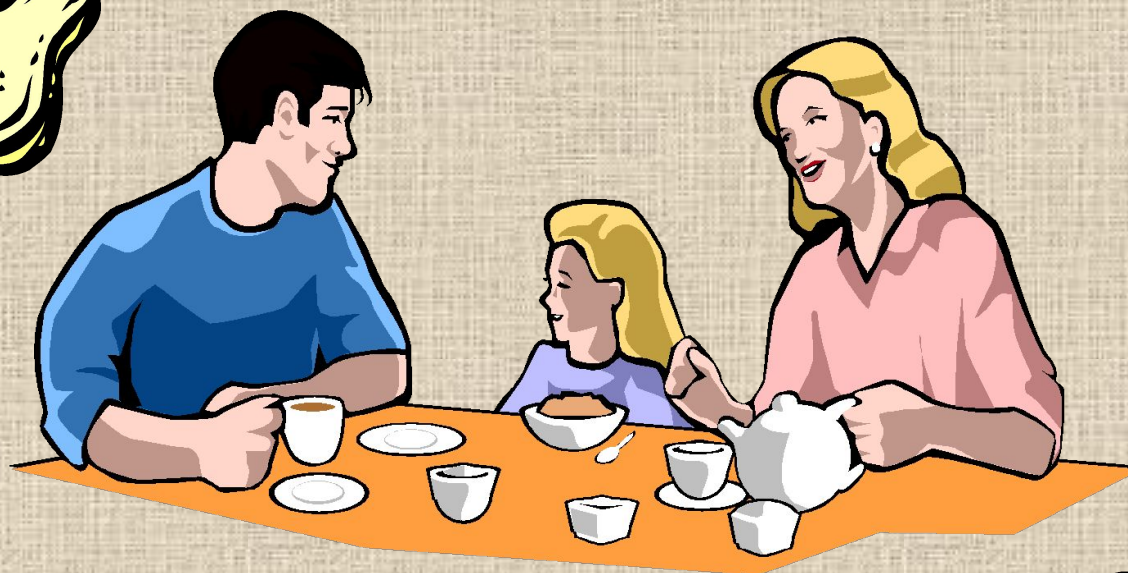
Занятия в школе

В школе, в классе не сори,
А на соришь подбери.
Знай: хорошие отметки,
Как плоды в саду на ветке.





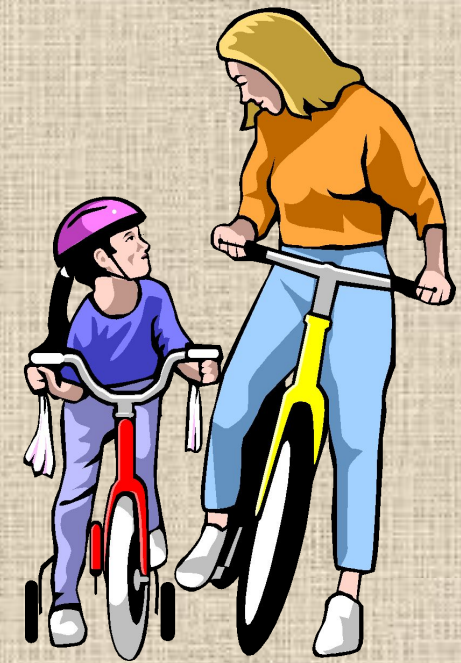
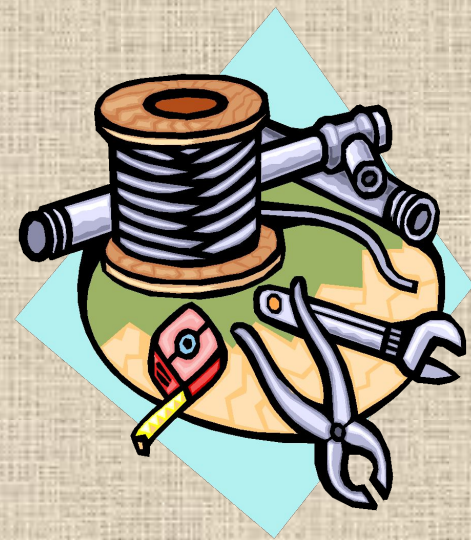
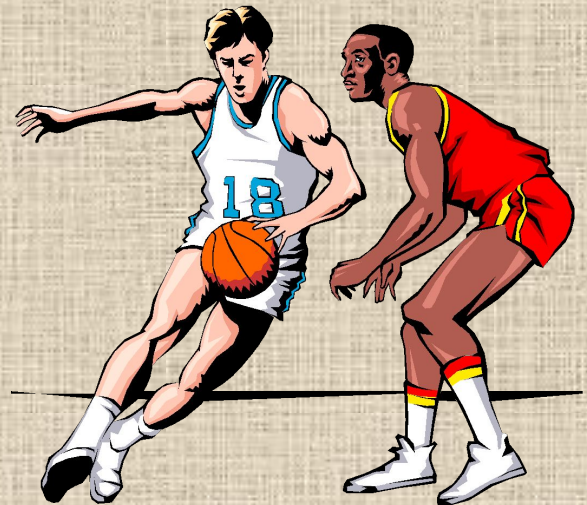
Обед 13.00



Отдых



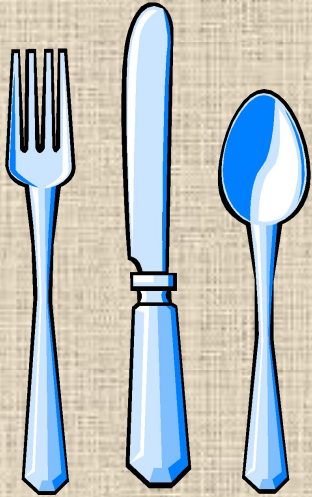
Занятия любимым делом



Выполнение домашнего задания



Ужин 19.00



Прогулка перед сном



Сон

21.00



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 полости рта;
- старайся есть в одно и то же время.

