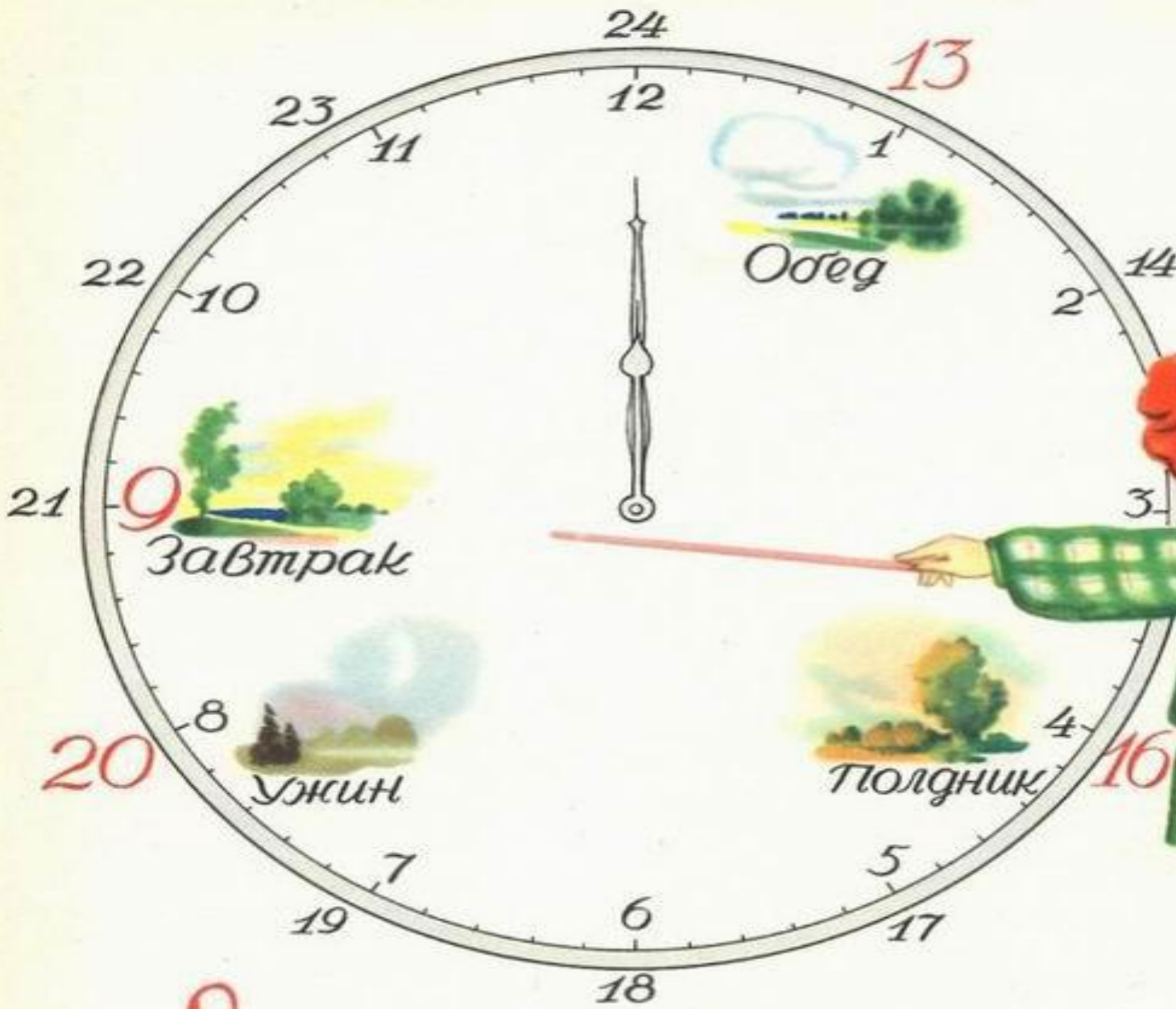


# Режим дня

Выполнила ученица 4 «Б» класса  
Самарина Наталия

# РЕЖИМ ДНЯ – РАСПОРЯДОК ДЕЛ, ДЕЙСТВИЙ





Запомните

Само слово «зарядка» обозначает, что мы заряжаемся энергией, которой должно хватить на весь день!



# гигиена – наука о здоровье

## ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ

Чтоб всегда здоровым быть, не болеть и не грустить,  
Правила ты почитай, гигиену соблюдай!



Чисти зубы 2 раза в день!



Руки мой перед едой!



Регулярно проветривай  
свою комнату!



Следи за чистотой своей  
комнаты!



Одевайся по погоде!



При чихании закрывай рот  
носовым платком!



Пользуйся только  
индивидуальной посудой!



Мой фрукты и овощи  
перед едой!



Не трогай бродячих  
животных на улице!



Подъём  
7.00



Зарядка  
7.10



Умывание  
7.25

Завтрак  
8.00



Отдых  
14.00-  
-15.00



Учим уроки  
15.00-17.00



Обед 13-00

Дорога в Школу



8.30



Уроки  
9.00-12.40



Домой

12.50



Ужин 19-00

19-30

Отдых



Сон  
10.30



Следуйте ритмам жизни,  
Соблюдайте режим дня,  
И тогда вы будете счастливыми  
И полными здоровья.