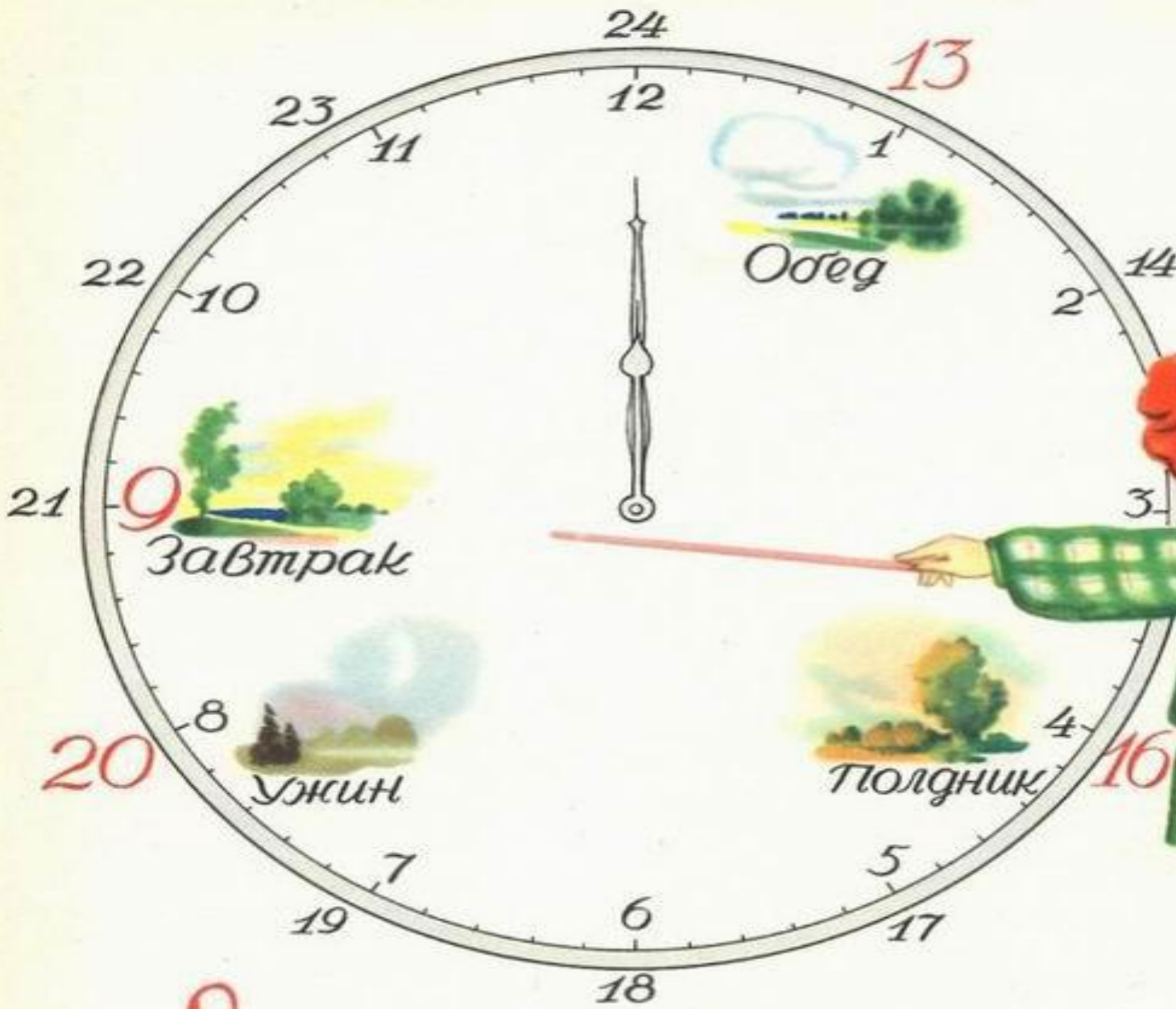


Режим дня

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.