




# Заседание клуба

«Мы и  
окружающий  
мир»





Прозвенел звонок для нас,  
Всех ребят позвал он в класс.  
Чтобы дети не ленились,  
С удовольствием трудились,  
Всем здоровья пожелаем  
И урок наш начинаем!

# тема

---

«От кого зависит  
твой режим дня?»

# Физминутка

---

Будем прыгать, как лягушка,  
Чемпионка- попрыгушка!  
За прыжком опять прыжок,  
Выше прыгаем, дружок!

**Помни!**

---

**Помни твёрдо, что  
режим людям всем  
необходим!**

# Режим дня

1. Подъём
2. Умывание
3. Зарядка
4. Одеться
5. Застелить пост.
6. Завтрак
7. Школа
8. Обед
9. Прогулка
10. Уроки
11. Ужин
12. Свободное время
13. Сон

# Письмо от Миши Иванова.

«У меня есть три совета, как сохранять здоровье.

П е р в ы й – надо делать всё вовремя: учить уроки, делать зарядку, отдыхать, ложиться спать.

В т о р о й – дружить с солнцем, воздухом и водой, закаляться.

А это мой т р е т и й совет:

- Да здравствует мыло душистое,
- И полотенце пушистое,
- И зубной порошок,
- И густой гребешок!..

# Помни!

- Ежедневно вставай в одно и то же время, проветривай комнату и делай зарядку.
- Утром умывайся, чисти зубы, мой уши и шею.
- Приучайся обтираться после зарядки до пояса водой комнатной температуры.
- Всегда мой руки перед едой, после прогулки, после работы и после посещения туалета.
- Перед сном умывайся, хорошо проветривай комнату.