

Режим дня школьника



Подготовила: учитель начальных
классов ЧОУ «РХГ» Фомина Елена
Владимировна

Подъём 7.00



Утром зазвонил
будильник

Мне будильник ни к
чему,

Потому, что без
звоночка

Каждый день, как только вы
пробудились, подумайте – у
меня есть бесценная

человеческая жизнь, и я не
собираюсь тратить ее
впустую. Я буду
использовать всю свою
энергию чтобы развивать
себя, открывать свое сердце
другим людям. Я буду думать
о других только хорошее, не
позволю себе злиться и пи

Умывание 7.20

Волшебная
водичка
На розовое
личико,
Ручеек из сказки
На носик и на
глазки,
Брызги из
кадушки
На щечки и на
ушки,
Дождичек из
лейки
На лобик и на
шейку.
Ливень с теплой
тучки

Снует зубная щетка,
Как по морю лодка,
Как по речке пароход
По зубам она идет,
Вверх и вниз, туда-
обратно.
Счистим мы налет и
пятна.



Зарядка 7.10



Занимаюсь
я зарядкой,
По утрам, по вечерам.
Со здоровьем всё
в порядке,
Что советую я Вам.
А потом пойду
в присядку,
Потанцую на ковре.
Так я делаю зарядку,
Рано утром на заре.
Головой вращаю
смело,
Поклонюсь Вам
до земли.

Завтрак

7.30

**Съели завтрак,
попрощались,**

**Быстро в школу
собирались.**

**Здравствуй школа!
Здравствуй класс!**

**Ждёт учительница
нас.**



Дорога в школу 7.45-8.10

Утром , по дороге в
школу,
Свежим воздухом
дышу,
Жду подружку я у
дома,
Вместе с ней теперь
иду.
Мы немного
поболтаем,
Посмеёмся ведь тогда



Уроки 8.30-13.05



Чтобы грамотнее
стать...

Надо книжки
почитать

И задачи все решить,
Чтоб пятёрку
получить!



За звонком звенит звонок,
Точно в срок идёт урок,
Нужно очень много знать,
Чтоб полезным в жизни
стать.

Обед 13.10-13.30



Прогулка 13.30- 14.30



Самоподготовка 14.30- 16.00



Занятия по интересам 16.00-17.00

Полдник съели,
погуляли,
Поработаем опять:
Из портфеля мы

до
Св
те



Прогулка 17.00- 17.45.





До свиданья,
школьный дом!

Завтра снова мы
придем!
Чтобы успеть сделать

заданные на дом уроки,
помочь в работе по дому,

почитать, погулять,

самостоятельно

позаниматься

физическими

упражнениями или

любимым видом спорта

– в секции, нужно уметь

правильно распределить

Уход домой

-18.00

В магазин мы ходим
сами,
пол в квартире
подметём.

Чтобы легче бы
М



18.00-21.00

Ужин вкусный мы
съедем,
Телевизор поглядим,
Или в игры поиграем,
Или книжку



Подготовка ко сну 21.00-21.10



Ждёт зубной порошок
и журчит водица:
«Не забудь, мой
дружок, перед сном
умыться!»

Пусть приходит

и сон.
ем на свете н



Сон 21.20-7.00



**Чай попить и спать - в
кровать,
Завтра рано мне встать!**



Нам ножки сегодня сказали:
«Мы так сегодня устали,
мы столько сегодня прыгали,
что больше совсем не хотим,
чтобы нами опять дрыгали.
Мы хотим полежать, отдохнуть,
чтобы завтра снова пуститься в
путь».

И ручки сказали:

«Мы тоже очень устали,
мы одевали, кормили и мыли
и ещё рисовали.

Вы знаете, как мы устали?»

И каждый пальчик сказал:

«Я тоже устал!

Я тоже трудился, я помогал!

И ложку держать, и глаза умывать!

Дайте теперь нам поспать!»

И ушки вдруг зашептали:

«И мы тоже устали!

Мы целый день

всех внимательно слушали.

Мы столько узнали...

Мы были бы рады,

если б поспали!»

И глазки сказали:

«Ох, а мы как устали!

Так устали, что аж защипали!

Мы столько сегодня видели,

а теперь хотим мы поспать,

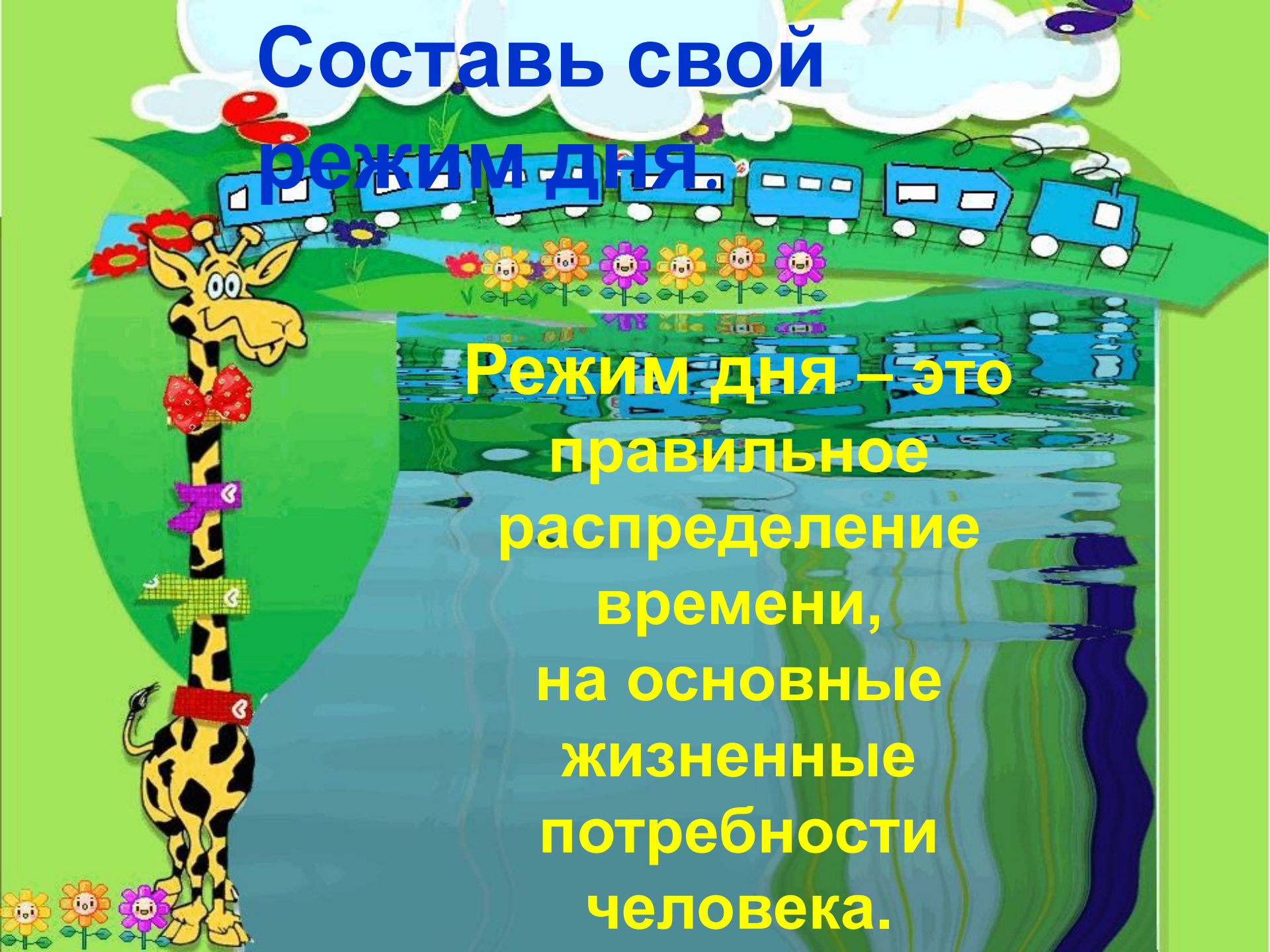
давайте нас закрывать!»

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

Составь свой режим дня.

Режим дня – это
правильное
распределение
времени,
на основные
жизненные
потребности
человека.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!



Стихи Т.П.Писаревская

Стихи <http://kids-kids.ru/?p=31>

Стихи

<http://www.yarmama.com/forum/0/thread126-1.html>

