

Режим

дня

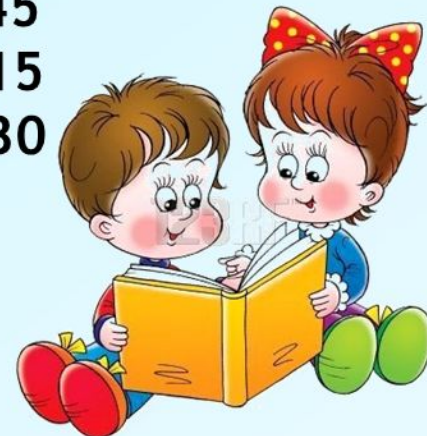


Чабанова Виктория Алексеевна

Режим дня школьника



Подъём, зарядка	7 - 00
Гигиенические процедуры	7 - 15
Завтрак	7 - 30
Дорога в школу	7 - 50
Пребывание в школе	8 - 30
Дорога из школы	12 - 30
Обед	13 - 00
Прогулка на свежем воздухе	13 - 30
Выполнение домашних заданий	16 - 00
Полдник	17 - 00
Помощь по дому	17 - 15
Ужин	18 - 30
Свободное время	18 - 45
Подготовка ко сну	21 - 15
Сон	21 - 30





Физкультминут ка



- ✓ Стать здоровым ты решил
Значит, выполняй
- ✓ Утром в семь звенит настырно
Наш весёлый друг ...
- ✓ На зарядку встала вся
Наша дружная
- ✓ Режим, конечно, не нарушу -
Я моюсь под холодным
- ✓ Проверь, никто не помогает
Постель я утром
- ✓ После душа и зарядки
Ждёт меня горячий
- ✓ После обеда можно поспать,
А можно во дворе ...
- ✓ Мама машет из окна
Значит, мне домой ...
- ✓ Я бегу скорей под душ,
Мою и глаза, и
- ✓ Ждёт меня моя кровать,
«Спокойной ночи»! Надо
Завтра будет новый день!
Режим понравился тебе?

