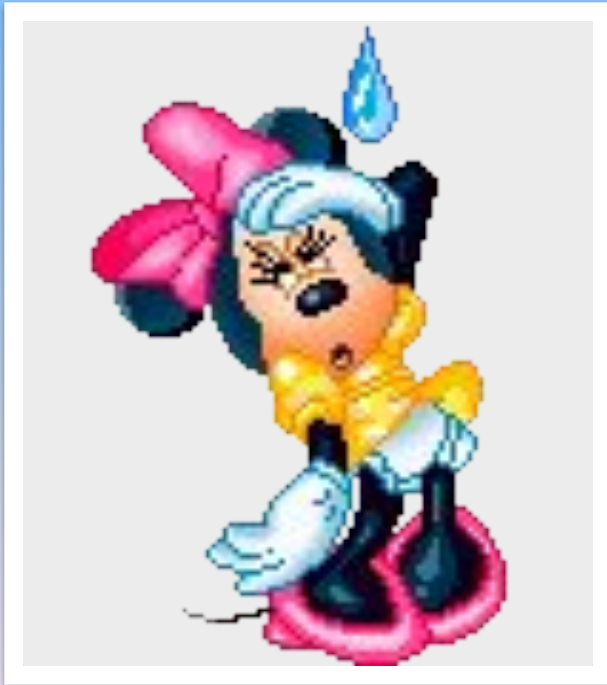


# Режиму дня – мультяшки друзья!



Слушай и  
запоминай

-Что такое режим дня?





**-Микки, режим дня –это  
правильное  
распределение  
времени, на основные  
жизненные потребности  
человека.**

**Подъем в 7.00**

**Как проснулся ,так вставай ,  
Лени волю не давай , не давай,  
И зарядку выполняй**



# Зарядка

На зарядку солнышко

Поднимаем нас,

Поднимаем руки мы

по команде «Раз»!





-Лепесток роса умыла,  
А тебя умоеет мыло!



-Что такое аппетит?  
Мама мне о нем твердит.

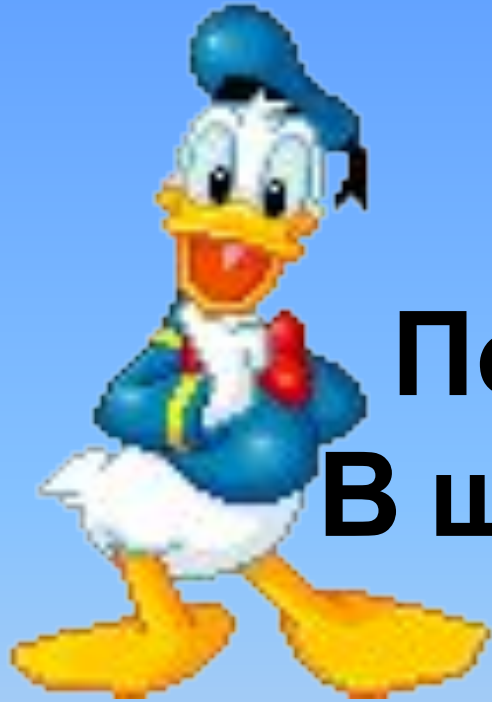


**ГОВОРИТ ОНА СЕРДИТО :  
-ТЫ ПОЕЛ БЕЗ АППЕТИТА.**

**ЗАПОМНИ!  
ЗАВТРАК В 7.45**







**Пора в школу!**

**Понукания не жди ,  
В школу вовремя иди**

- Не опаздывать!
- Смотри!



**В школе.**

**-Знай :хорошие отметки,  
Как плоды в саду на ветке**



***-Ах ,как хочется есть?***



***- Пора обедать.***

**Запомни !**

**Обед в 13.00**

# Занятия любимым делом



# ГОТОВИМ ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

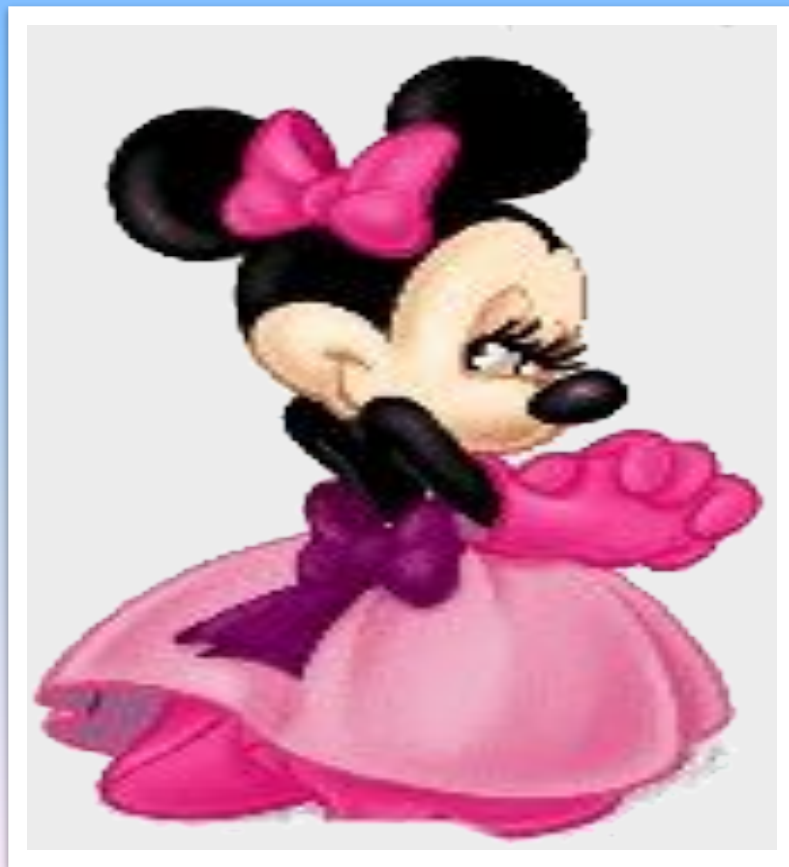


Не  
лениться!

**-Пора ужинать.**

**Запомни !**

**Ужин в 19.00**



**-Ах , как хочется спать.**

**Запомни!**

**Сон в 21.00**



## Наши рекомендации:

- приучи себя просыпаться и вставать каждый день в одно и тоже время;
- выполняй зарядку каждый день;
- ложись спать в одно и тоже время;
- старайся есть в одно и то же время.







**СПАСИБО!**