

# Заседание клуба

«Мы и  
окружающий  
мир»

---

# тема

---

«От кого зависит  
твой режим дня»



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

# 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

# ПОМНИ

- Ежедневно вставай в одно и то же время, проветривай комнату и делай зарядку.
- Утром умывайся, чисть 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.