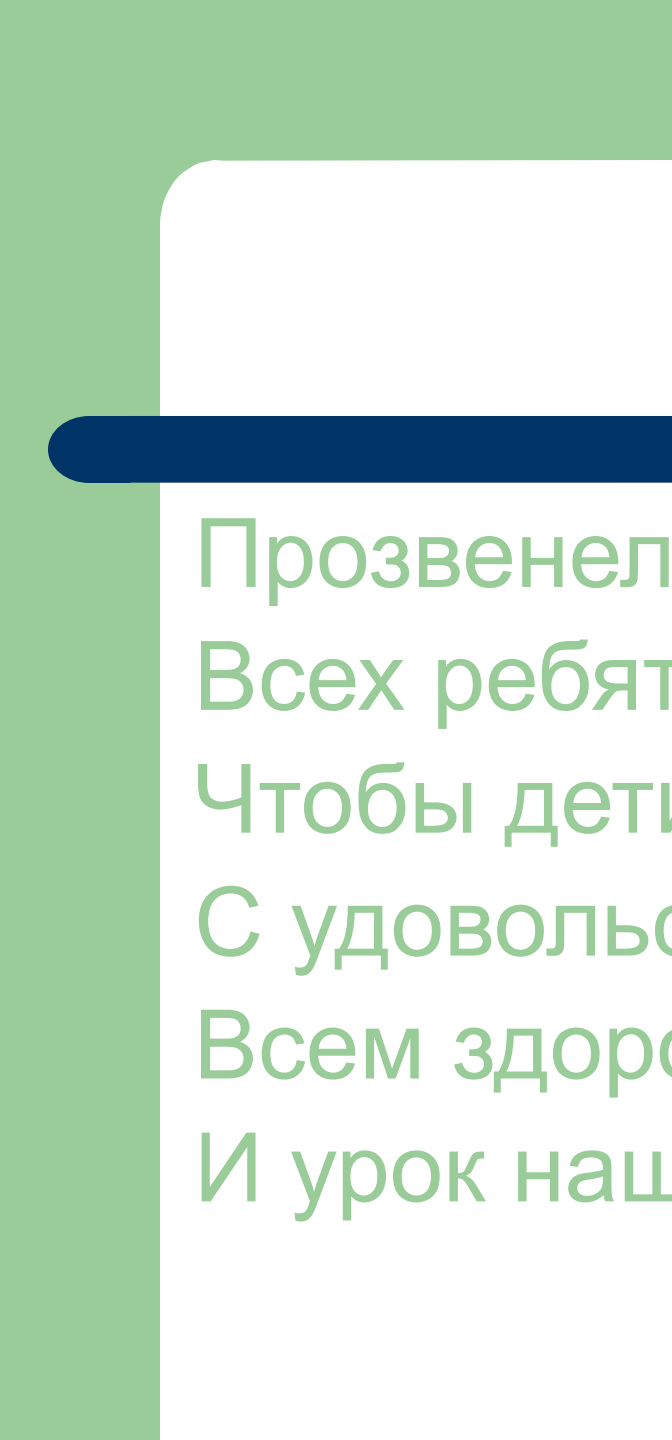


Заседание клуба

«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, 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.