

# Режим

# дня

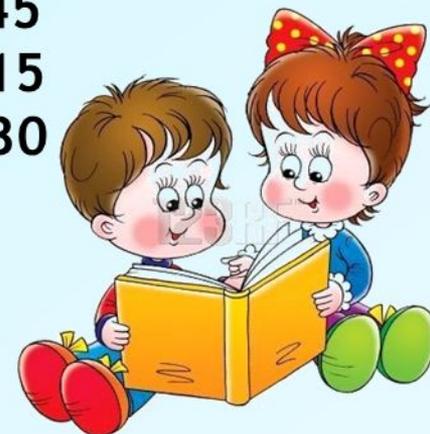


Чабанова Виктория Алексеевна

# 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 скорее под душ,  
Мою и глаза, и .....
- ✓ Ждёт меня моя кровать,  
«Спокойной ночи»! Надо ....  
Завтра будет новый день!  
Режим понравился тебе?

