

РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКА



Подъем

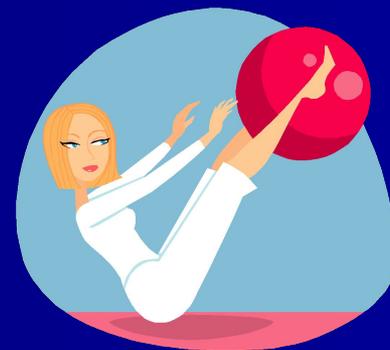
Чтобы в школу не проспать,
Нужно вам пораньше
встать.

Ваш будильник зазвенит,
О подъеме сообщит!



Утренняя гимнастика, водные процедуры

На зарядку становитесь,
По утрам вы не ленитесь.
Свои мышцы разминайте
И здоровье поправляйте.
Умывайтесь, закаляйтесь,
Полотенцем обтирайтесь.



Завтрак

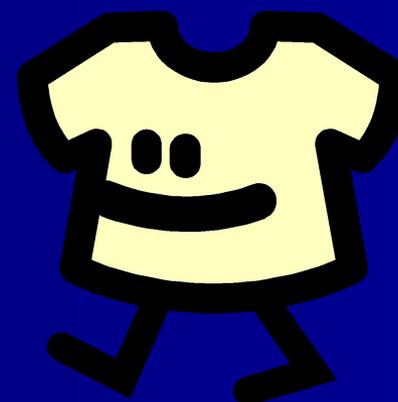
Завтрак должен
быть полезен,
Чтоб работали
мозги.
Впереди вас ждут
уроки —
Быстро в школу ты
беги!



Дорога в школу (прогулка)

В школу весело
спешите,
Свежим воздухом
дышите.

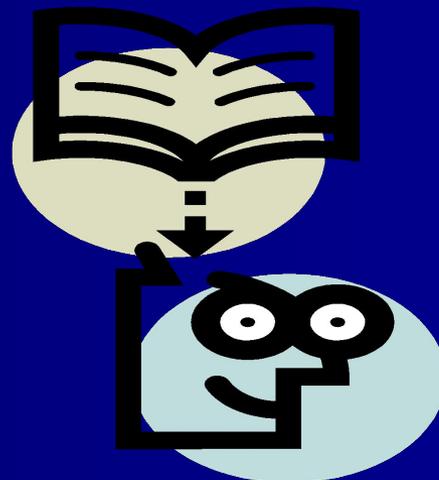
С мыслями вы
собирайтесь,
Быть активными
старайтесь!



Занятия в школе

Прозвенел звонок
веселый,
Начались уроки в
школе.

Сможешь много ты
узнать,
Чтоб успешным в
жизни стать!



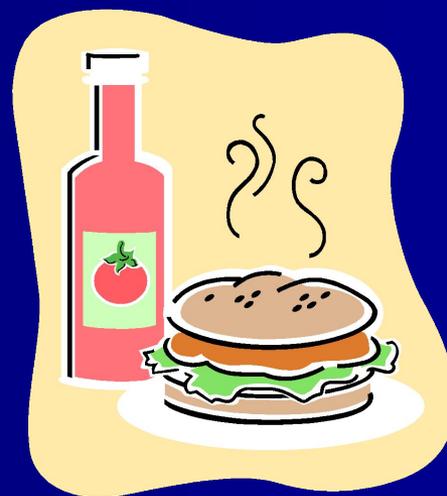
Дорога из школы (прогулка)

Вот закончились
уроки,
Значит, можно
отдохнуть.
Если в школе не
ленились,
Заслужили этот
путь!



Обед

Очень важен вам
обед,
Он избавит вас от
бед:
Организм ваш
подкрепит,
И не страшен вам
гастрит!



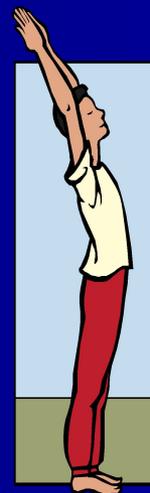
Отдых, пребывание на воздухе (прогулка, игры), физические упражнения

Отдохните, только с
пользой:

Дел так много для
души!

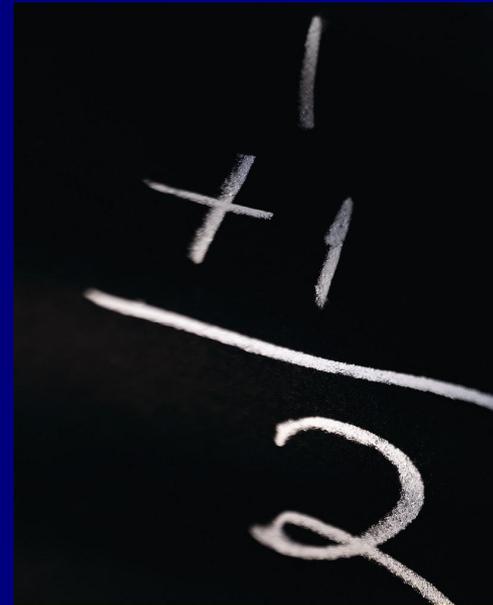
Секции, кружки и
клубы

Для подростков
хороши!



Приготовление уроков

Очень важно умным
быть
И уроки все учить!
В этом деле не
ленитесь
И на славу
потрудитесь.



Ужин и свободные занятия (творческая деятельность, помощь по дому, чтение)

В ужин не
передайте
И себе разгрузку
дайте.

Лучше книгу
почитать
Или маме помочь!



Приготовление ко сну (уход за одеждой, обувью, вечерний туалет)

Нужно с вечера на
завтра

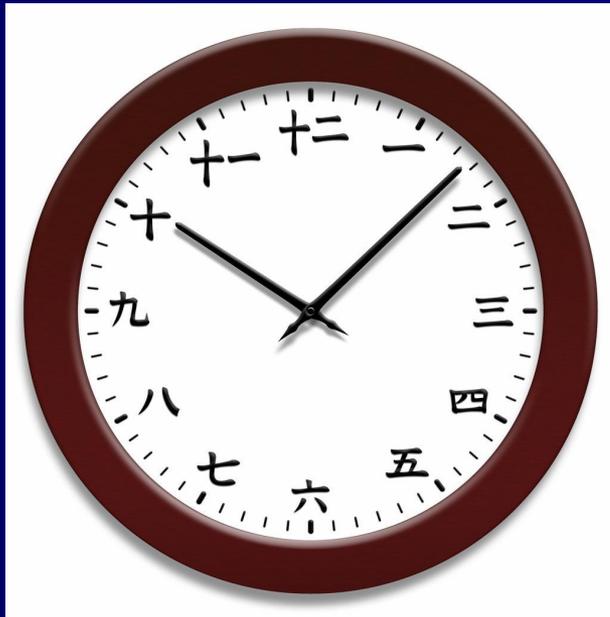
Приготовить все,
дружок,

Ну, а перед сном
умыться,

Чтобы сон пришел в
свой срок!



СОН



Ночью надо крепко
спать,

Утром рано вновь
вставать!

РЕКОМЕНДАЦИИ

- Приучи себя просыпаться и вставать каждый день в одно и то же время,
- Выполняй каждое утро зарядку,
- Следи за чистотой тела, волос, ногтей и полостью рта,
- Старайся есть в одно и то же время,
- Чередуй умственную и физическую деятельность.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

