

***Режим дня
школьника.**





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



Мы здоровью скажем - ДА!



**Её мы делаем
по утрам, она
бодрость
дарит нам.*

**Зарядка.*

УТРЕННЯЯ



ЗАРЯДКА



***Никогда не забывай по утрам умыться!**



* Чистят ножи и
кастрюли, и
трубы.




*** Как же не чистить до
завтрака зубы!**





***Вовремя пей,
вовремя ешь-**



A vibrant still life composition featuring a stack of colorful plates in shades of green, yellow, and red on the left. In the center, a colorful plate holds two hard-boiled eggs, sliced cucumbers, and radishes. Sliced oranges are visible in the background, and more radishes are scattered in the foreground. The overall scene is bright and fresh, suggesting a healthy diet.

*** Будешь до старости
крепок и свеж !**

*** Коль пришёл ты на
урок, на язык повесь
замок.**





***Но далеко не прячь
ключи, там где
нужно не молчи.**

***Чтобы ночью
лучше спать,**





*** Видеть сон хороший,**

*** мы советуем гулять
вечером погожим.**



*** Соблюдаем мы всегда
распорядок строго дня.**





СПОКОЙНОЙ НОЧИ !

*** В час положенный ложимся,
в час положенный встаём.
Нам болезни нипочём!**