# Режим дня школьника

**это правильное распределение времени, на основные жизненные потребности человека.**

# Подъём 7.30

*Утром зазвонил будильник*

*Мне будильник ни к чему,*

*Потому, что без звоночка*

*Встать так рано я могу!*

1. *Каждый день, как только вы пробудились, подумайте –у меня есть бесценная человеческая жизнь, и я не собираюсь тратить ее впустую. Я буду использовать всю свою энергию чтобы развивать себя, открывать свое сердце другим людям. Я буду думать о других только хо*
*злиться или думать плохо о ком-то, я собираюсь быть полезным людям настолько, насколько я смогу.»*

# Зарядка
# 7.40

*Занимаюсь я зарядкой,*
*По утрам, по вечерам.*
*Со здоровьем всё в порядке,*
*Что советую я Вам.*
*А потом пойду в присядку,*
*Потанцую на ковре.*
*Так я делаю зарядку,*
*Рано утром на заре.*
*Головой вращаю смело,*
*Поклонюсь Вам до земли.*
*Дух здоровый, крепче тело,*
*С добрым утром — земляки!*

# Умывание 7.50

Снует зубная щетка,
Как по морю лодка,
Как по речке пароход
По зубам она идет,
Вверх и вниз, туда-обратно.
Счистим мы налет и пятна.
Чтобы зубки не болели,
Чтоб как зимний снег белели.

Волшебная водичка
На розовое личико,
Ручеек из сказки
На носик и на глазки,
Брызги из кадушки
На щечки и на ушки,
Дождичек из лейки
На лобик и на шейку.
Ливень с теплой тучки
На маленькие ручки.
Вот какой чистюля!
Целуй меня, мамуля!

*Завтрак*
*8.00*

*Съели завтрак,*
*попрощались,*

*Быстро в школу собирались.*

*Здравствуй школа!*
*Здравствуй класс!*

*Ждёт учительница нас.*

# Дорога в школу 8.15-8.45

Утром , по дороге в школу,

Свежим воздухом дышу,

Жду подружку я у дома,

Вместе с ней теперь иду.

Мы немного поболтаем,

Посмеёмся ведь тогда

Нам дорога в школу длинной

Не наскучит никогда.

# Уроки

9.00-13.05

За звонком звенит звонок,
Точно в срок идёт урок,
Нужно очень много знать,
Чтоб полезным в жизни стать.

Чтобы грамотнее стать…
Надо книжки почитать
И задачи все решить,
Чтоб пятёрку получить!

***13.05-13.45***

***До свиданья, школьный дом!***
***Завтра снова мы придём!***

*Чтобы успеть сделать заданные на дом уроки, помочь в работе по дому, почитать, погулять, самостоятельно позаниматься физическими упражнениями или любимым видом спорта – в секции, нужно уметь правильно распределить время.*

# ПОДГОТОВКА УРОКОВ

## 15.30-16.30

Полдник съели, погуляли,

Поработали опять:

Из портфеля мы достали

Свой учебник и тетрадь.

## ОБЕД

## 13.50-14.10

# ПРОГУЛКА,ПОМОЩЬ ПО ДОМУ

16.30-18.00

*В магазин мы сходим сами,*
*пол в квартире подметём.*
*Чтобы легче было маме,*
*Мы поможем ей во всём.*

## 18.00-21.00

*Ужин вкусный мы съедим*

*Телевизор поглядим,*

*Или в игры поиграем,*

*Или книжку почитаем.*

# ПОСЛОВИЦЫ

- Упустишь минутку – потеряешь час.
- Кто поздно встает, тот дня не видит.
- Кто хочет много знать, тому мало надо спать.
- Работаешь сидя – отдыхай стоя.
- Кончил дело – гуляй смело.

*21.20-7.30*

*Чай попить и спать - в кровать,*

*Завтра рано мне вставать!*

*Нам ножки сегодня сказали:*
*«Мы так сегодня устали,*
*мы столько сегодня прыгали,*
*что больше совсем не хотим,*
*чтобы нами опять дрыгали.*
*Мы хотим полежать, отдохнуть,*
*чтобы завтра снова пуститься в путь».*

**И ручки сказали:**
**«Мы тоже очень устали,**
**мы одевали, кормили и мыли**
**и ещё рисовали.**
**Вы знаете, как мы устали?»**
**И каждый пальчик сказал:**
**«Я тоже устал!**
**Я тоже трудился, я помогал!**
**И ложку держать, и глаза умывать!**
**Дайте теперь нам поспать!»**
**И ушки вдруг зашептали:**
**«И мы тоже устали!**
**Мы целый день**
**всех внимательно слушали.**
**Мы столько узнали…**
**Мы были бы рады,**
**если б поспали!»**
**И глазки сказали:**
**«Ох, а мы как устали!**
**Так устали, что аж защипали!**
**Мы столько сегодня видели,**
**а теперь хотим мы поспать,**
**давайте нас закрывать!»**

# РЕКОМЕНДАЦИИ

- приучи себя просыпаться и вставать каждый день в одно и то же время;
- выполняй каждый день утреннюю зарядку;
- следи за чистотой тела, волос, ногтей и полостью рта;
- старайся есть в одно и то же время.

# Составь свой режим дня.

# *Составь свой режим дня.*