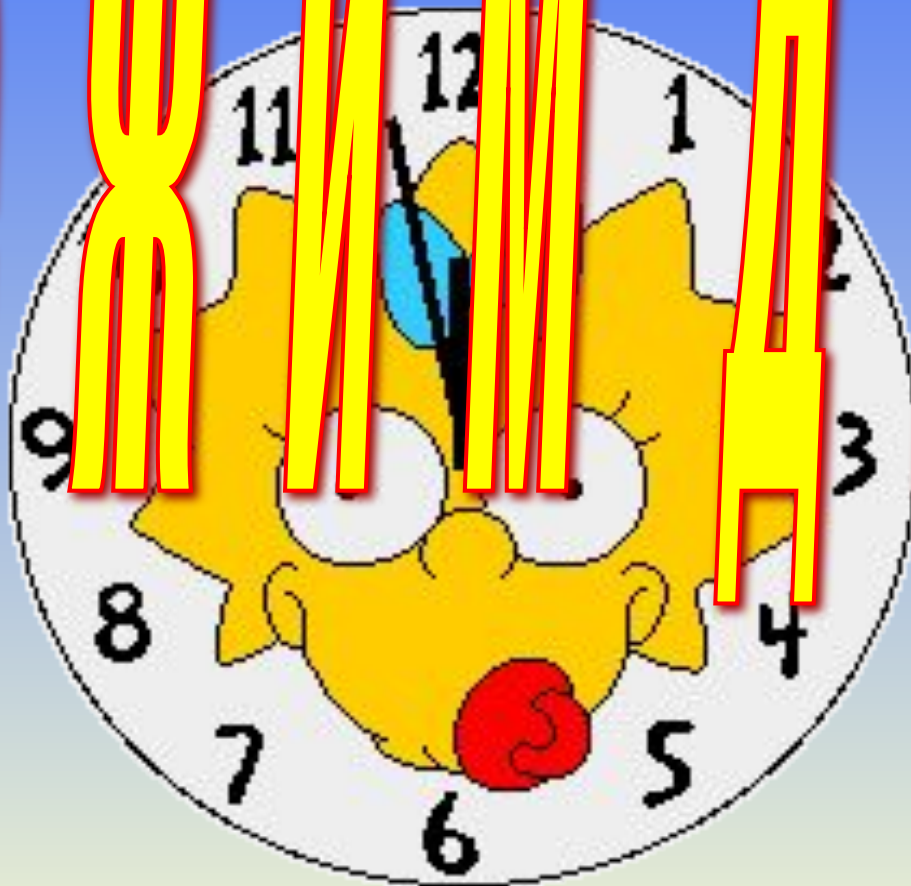


Твое здоровье



РАШМИНДРА



7ч - 8ч



**Это время всем знакомо
Это время для подъёма
Поднимайся, не ленись,
На зарядку, становись!**

**Умойся
теперь
И застели за
собой
постель.**



**Вот и завтракать пора:
Каша ждёт тебя с утра.**



8 ч - 11 ч 30 мин

Пришло время постараться
За уроки приниматься.

Об одном не забывай:

Между делом - отдохай!

Библиотеку, любимый кружок

Ты посети в указанный срок!





11 ч 30 мин - 12 ч

И до школы погуляй,

Про обед не забывай!





12 ч 30 мин - 17 ч 30 мин

Это время для уроков.

Познаём на них мы много.

На уроках будь внимательным,

Всё запомнишь обязательно



физкультминутка



1, 2, 3, 4, 5.

Будем маме помогать.

**Чтобы чистым был наш дом,
Веником мы пол метём.**



**А теперь без суеты
Моем тряпкою полы.**

**Всю посуду перемоем,
Стол к обеду мы накроем.**

**Будем нашу маму ждать
И с улыбкою встречать.**



17 ч 30 мин - 18 ч

Вот и школьный день прошёл.

Ты домой теперь пошёл.

По дороге не спеши -

Держись правой стороны.





18ч - 20ч

После школы отдохни,
Дома маме помоги,
В игры тихо поиграй,
Ужин вкусный поджидай.





20ч - 21ч

Это время нам дано
Для весёлого кино.
Для катанья на коне
И на папиной спине.
Месяц в небе уж плывёт.
Мама спать тебя зовёт.



21 ч



**Это время - время сна.
Спит за окнами сосна;
Сладкий сон сморил ребят,
Скоро сны к ним прилетят.**



Знай, спокойный крепкий сон

Для здоровья важен он!

Если

хочешь



быть

здоров

соблюдай

режим

дня

Режим дня

второклассника

| | |
|-----------------------------|--|
| 7ч.- 8ч. | Подъём, зарядка, утренний туалет Завтрак |
| 8ч.-13ч. | Приготовление уроков, занятия в кружках по интересам. |
| 13ч.-14ч. | Возвращение домой, обед |
| 14ч.-15ч. | Отдых, прогулка |
| 15ч.-17ч. | Приготовление уроков |
| 17ч.-19ч. | Отдых, ужин, помощь по дому |
| 19ч.-20 ч.45мин. | Чтение, игры дома |
| 20ч.45мин.- 21ч | Вечерний туалет, подготовка ко сну |

**Мы знаем время растяжимо
Оно зависит от того,
Какого рода содержимым
Вы наполняете его.
Бывают у него застои,
А иногда оно течёт
Не нагружённое, пустое,
Часов и дней напрасный счёт.
Пусть равномерны промежутки,
Что разделяют наши сутки,
Но, положив их на весы,
Находим долгие минутки
И очень краткие часы.**

С.Я.Маршак