

Если хочешь быть здоров

Мой режим дня

в пословицах и поговорках

Автор: ученик 4 класса

Катин Виктор

**ЗДОРОВЬЕ
ШКОЛЬНИКА**

Знаю: школьника режим очень мне необходим.

- 7:00 Подъем
- 7:05 – 7:30 Утренняя зарядка, умывание, уборка постели.
- 7:30-7:50 Завтрак
- 7:50 – 8:20 Дорога в школу.
- 8:30 –13.05 Занятия в школе
- 12:30 – 13:00 Дорога из школы
- 13: 00 – 13:30 Обед.
- 13:30 – 14:30 Послеобеденный отдых,.
- 14:30 – 16:00 Прогулка, подвижные игры на улице
- 16:00 – 17:30 Подготовка домашних заданий.
- 17:30 – 19:00 Прогулка. Спортивные секции.
- 19:00 – 20:30 Ужин и свободное время.
- 20:30 – 21:00 Приготовление ко сну, ванна, уход за одеждой и обувью.
- 21:00 Спокойной ночи!



Мой режим дня в
пословицах и поговорках.

Пословица -

мудрость народная!

И это знаю я!

Подъем.

- Кто рано встает, тому Бог дает.
- Кто рано встает, тот долго живет.
- Кто встал до дня, тот днем живет.





Утренняя зарядка. Умывание.

- Где здоровье, там и красота.
- В здоровом теле – здоровый дух.
- Крепок телом – богат и делом.





**ЗДОРОВЬЕ
ШКОЛЬНИКА**



**ЗДОРОВЬЕ
ШКОЛЬНИКА**

Чистота – залог здоровья.





Завтрак.

ЗДОРОВЬЕ
ШКОЛЬНИКА

КАКОВЫ ЕДА И ПИТЬЕ -

ТАКОВО И ЖИТЬЕ





Занятия в школе

ЗДОРОВЬЕ
ШКОЛЬНИКА

- Ученье лучше богатства.
- Учиться - всегда пригодится.





На школьной олимпиаде

Незнайка лежит,
а знайка
далеко бежит



ЗДОРОВЬЕ
ШКОЛЬНИКА

2009



Октябрь

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



Прогулка. Полезные дела.

- Без труда ничего не дается.
- Землю красит солнце, а человека — труд.
- Птица крепнет в полете, а человек — в труде.

**ЗДОРОВЬЕ
ШКОЛЬНИКА**



Дерево смотри в плодах, а
человека смотри в делах

**ЗДОРОВЬЕ
ШКОЛЬНИКА**



Человек неученый, что топор
неточеный
(подготовка домашних
заданий)





Свободное время.
В здоровом теле –
здоровый дух.

ЗДОРОВЬЕ
ШКОЛЬНИКА



Спокойной ночи.

□ Каково живется, таково и спится.





Если хочешь быть здоров!

□ Ты с красным солнцем дружишь, волне прохладной рад.

Тебе не страшен дождик, не страшен снегопад.

Зимой на лыжах ходишь, резвишься на катке,

А летом, загорелый, купаешься в реке.

Ты любишь прыгать, бегать, играть тугим мячом,

Ты вырастешь здоровым, ты будешь - силачом!

**ЗДОРОВЬЕ
ШКОЛЬНИКА**



Концовочка!

ЗДОРОВЬЕ
ШКОЛЬНИКА

Не спрашивай здоровья,
а глянь в лицо!

Всё!

ЗДОРОВЬЕ
ШКОЛЬНИКА