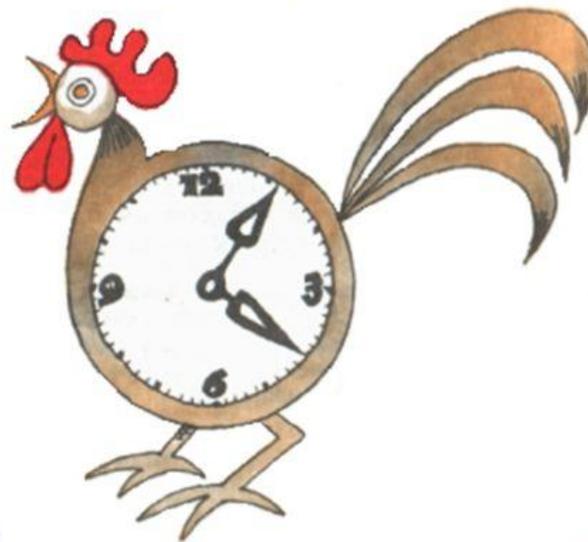


Режим дня

*Кодочигова Богдана
Владимировича 1 А
класса СОШ № 9.*





Подъём 7:00

Зарядка 7.05



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

7.15 чистим ЗУБЫ.





7.30 – 7.50 – дорога в школу



www.shutterstock.com · 578942



УРОКИ В ШКОЛЕ С 8.30-13.05



ОБЕД В ШКОЛЕ 14.00



Прогулка на улице.



14.30-16.00

Прогулка на улице, игры

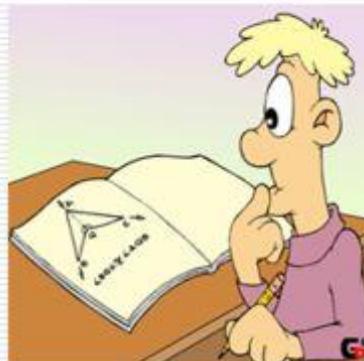
Наши игры



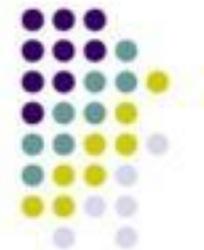
**ДОРОГА ДОМОЙ 17.00
ДО СВИДАНИЯ ШКОЛЬНЫЙ ДОМ
ЗАВТРА СНОВА МЫ ПРИЙДЕМ!**



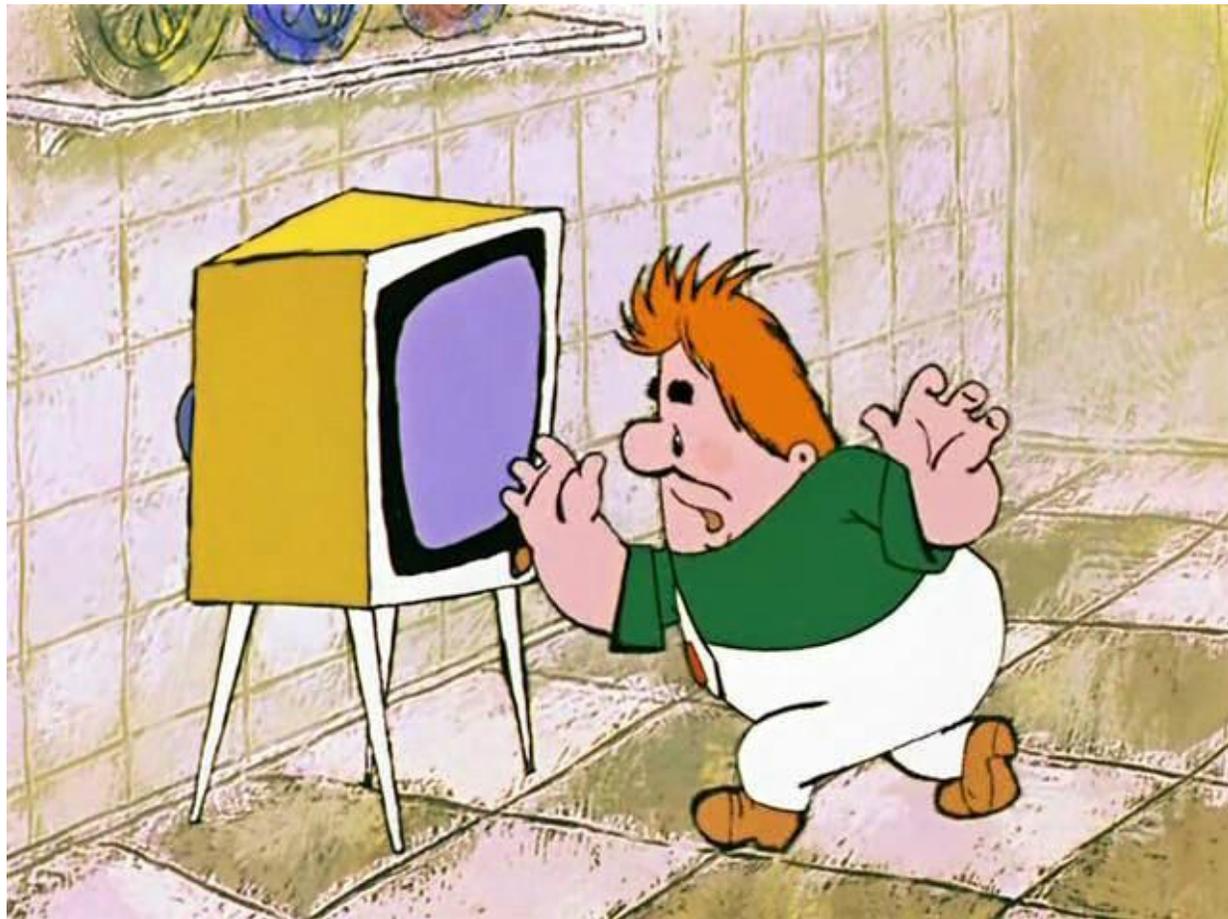
Домашние задания



Ужин с 18:30 до 19:00.



СМОТРИМ ТЕЛЕВИЗОР 19.00



МЫ СПИМ. 21.00-7.00



СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ !!!

✘ Ведут часы секундам счет,
Ведут минутам счет.
Часы того не подведут,
Кто время бережет.

✘ Кто жить умеет по часам
И ценит каждый час,
Того не надо по утрам
Будить по десять раз.

✘ И он не станет говорить,
Что лень ему вставать,
Зарядку делать,
Руки мыть
И застилать кровать.

✘ Успеет он одеться в срок,
Умыться и поесть,
Успеет встать он за станок,
За парту в школе сесть.

✘ С часами дружба хороша!
Работай, отдыхай,
Уроки делай не спеша
И книг не забывай!

Чтоб вечером, ложась в
кровать,
Когда наступит в срок,
Ты мог уверенно сказать:
- Хороший был денек!



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!