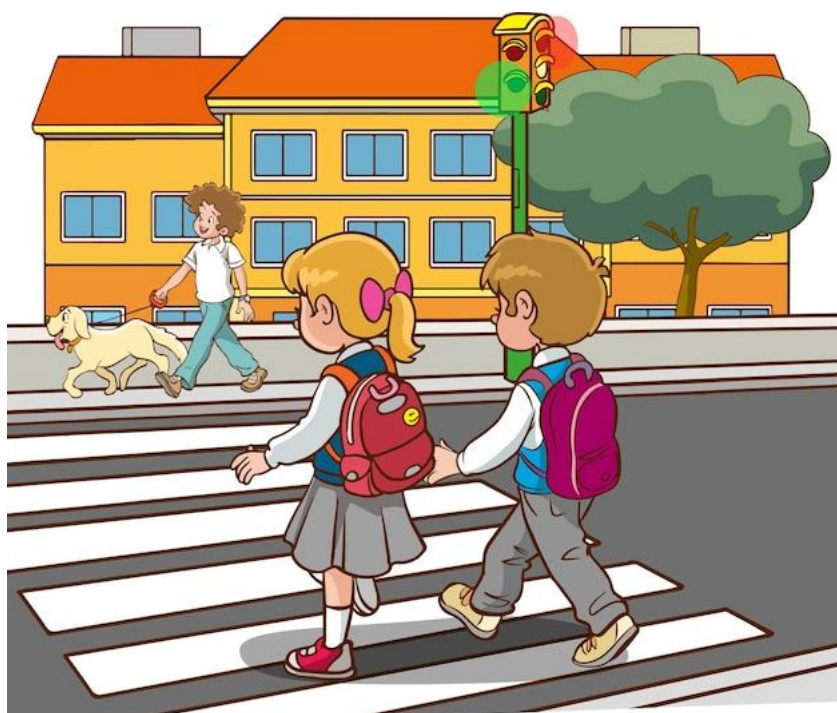




7:00 – подъём, завтрак.
Кушаем на завтрак фрукты,
Сыр, молочные продукты!
А ещё полезна каша –
От неё вся сила наша!



7:30 – дорога в школу.
Утром, по дороге в школу,
Свежим воздухом дышу,
Жду своего друга я у дома,
Вместе с ним теперь иду.
Мы немного поболтаем,
Посмеёмся, ведь тогда
Нам дорога в школу длинной
Не покажется никогда.



8:30 – Занятия в школе.
На уроке не болтай,
Рассуждай и убеждай.
Здесь не нужен шум и гам,
Ты решай задачи сам.

Если же не сможешь вдруг,
Пусть придёт на помощь друг!



12:40 – дорога домой.

Закончились уроки опять,
Теперь время отдыхать.
По дороге ты иди
И во все стороны смотри.



13:20 – Обед.

Руки мыть перед обедом,
За едою не болтать,
И тарелку у соседа
Ни за что не отнимать!



14:00 – Отдых, прогулка.

На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!



16:00 – Выполнение домашнего задания.

В школе знания получаем,
Дома знания закрепляем.
Вовремя всегда и в сроки
Будем делать мы уроки.



18:00 – Ужин.

А теперь, конечно, нужен,
Вкусный и горячий ужин.
Ужин вкусный мы съедим
Телевизор поглядим,

Или в игры поиграем,
Или книжку прочитаем.



19:00 – Свободное время.

Ведут часы секундам счёт,
Ведут минутам счёт.

Часы того не подведут,
Кто время бережёт.



21:00 – Подготовка
ко сну, сон.

Вот твоя кровать,
Чтобы сладко спать.

Мягкая перинка –
Отдохнёт пусть
спинка.

Вот тебе подушки,
Положи под ушки.

Вот и одеяло,
Чтоб теплее стало.

