|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Распорядок дня школьника Как организовать свой день так, чтобы все успеть? В этом тебе поможет самый обычный распорядок дня. Ниже будет приведен примерный ***распорядок дня для школьника***, ты конечно, можешь его скорректировать (например, внести сюда занятия в кружках; а если ты учишься во вторую смену или же занятия в твоей школе начинаются и заканчиваются позже, внести соответствующие изменения в этот план).При составлении распорядка дня следует учитывать и время года: зимой темнеет рано, а значит, на прогулку следует отправляться, пока еще светло, чтобы не бродить по двору в потемках и не нервировать лишний раз родителей, ну а летом (если тебе, конечно, это удобно), уроки сделать можно и после обеда, а выходить на прогулку после ужина.Ну и, конечно, коррективы в расписание можно вносить, ориентируясь на конкретную ситуацию: скажем, если на улице плохая погода или ты неважно себя чувствуешь, не следует через силу выползать на улицу только потому, что "так положено", а если ты очень устал(а), то спать можно лечь и раньше установленного в расписании времени.Итак, ***примерный распорядок дня:***

|  |  |
| --- | --- |
| ***7-30 - Подъём***  | Не поддавайся соблазну подольше понежиться в постели - лишние 10-20 минут ничего тебе не дадут, а потом придется вскакивать и носиться по комнате, в спешке одеваясь и собираясь или же выскакивать из дома без завтрака.  |
| ***7-45 -Завтрак***  | Перед выходом из дома обязательно нужно позавтракать. Даже если есть спросонья совсем не хочется, слегка перекусить и попить чаю все же следует, иначе уже после первого урока ты будешь чувствовать себя голодным, а в сухомятку жевать на перемене печенье или бутерброд вредно для желудка. |
| ***8-30 - Занятия в школе*** | В большинстве школ занятия начинаются в 8-30. Если же в твоей школе другой распорядок или ты учишься во вторую смену, обозначь в данном пункте другое время. |
| ***14-00 -Обед***  | К этому времени, как правило, занятия в школе заканчиваются и ребята расходятся по домам. Если ты остаешься на "продленку", то, конечно, обедать ты будешь тогда, когда это предусмотрено школьными правилами. Во всяком случае, обычно обеденным временем считается промежуток с 14-00 до 15-00 часов. |
| ***14-30 - 17-00 - Отдых, прогулка*** | После обеда лучше немного, хотя бы полчасика, отдохнуть: спокойно полежать, почитать книгу, послушать музыку. Да и тебе самой, плотно пообедав, наверняка не захочется носиться по двору или сразу же, не успев толком отдохнуть от школьных занятий, приниматься за уроки. А потом можно идти во двор гулять: даже зимой, когда рано темнеет, в это время еще светло. |
| ***17-30-18-00 - Ужин*** | Полчаса - дается на то, чтобы вернувшись с прогулки, спокойно снять верхнюю одежду, переодеться в домашнюю, вымыть руки, почистить обувь, разогреть ужин (если дома еще никого нет). |
| ***18-00 - Уроки на завтра*** | Сколько времени займет подготовка уроков, точно определить сложно - это зависит от того, как много задано (конечно, тут день на день не приходится), насколько эти задания сложные и насколько легко тебе дается тот или иной предмет. |
| ***20-00 - Личное время*** | За два часа ты наверняка справишься со всеми уроками и с полным правом и спокойной совестью можешь заняться своими делами - посмотреть телевизор, поболтать с друзьями по телефону, почитать книгу или поиграть. |
| ***21-30 - Подготовка ко сну*** | Обязательно помойся, почисти зубы, даже если очень не хочется и ужасно лень это делать. |
| ***22-00 - Отбой*** | Не стоит сидеть у телевизора или за компьютером до полуночи - ведь завтра тебе рано вставать, а чем позже ляжешь, тем мучительнее будет тебе вставать. К тому же, после ночных посиделок, в школу на следующий день ты поплетешься, засыпая на ходу, а на уроках будешь сидеть, ничего не соображая. Чтобы как следует отдохнуть и набраться сил, спать нужно примерно по 10 часов в сутки. |

   |