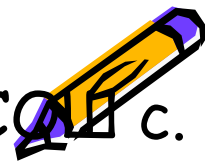




Проект на тему: « Моё свободное время.»

Выполнил ученик 3 класса МОУ СОШ с.
Архангельское Немского района
Кировской области Плехов Дмитрий.



Проблема:

Я ученик 3 класса. В школе учусь неплохо.

К урокам готовлюсь осознанно и добросовестно. Порой на подготовку к ним у меня уходит много времени. Но я также очень люблю занятия спортом и музыкой. На любимые дела у меня часто не хватает времени.



Проблемный вопрос:

Как научиться планировать своё время так, чтобы успеть выучить уроки и позаниматься любимым делом.



Цель:

Важно научиться
рационально
планировать и
расходовать своё
время.



Я уже умею:

- Немного ориентироваться во времени;
- Чуть-чуть планировать день.

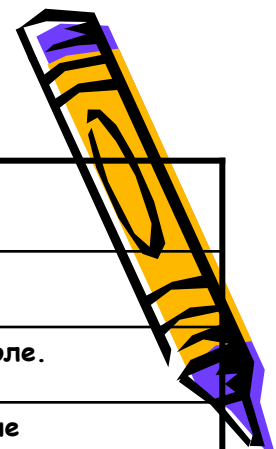


Что мне необходимо для достижения цели:

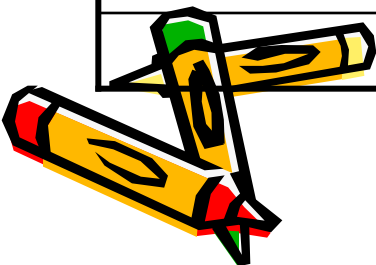
- Научиться распределять время по распорядку дня.
- Чётко следовать планировке.



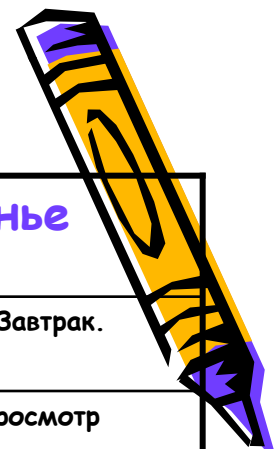
Моя рабочая неделя:



Понедельник.	Вторник.	Среда.
7.00. Подъём. Завтрак.	7.00. Подъём. Завтрак.	7.00. Подъём. Завтрак.
8.00.-11.55. Уроки в школе	8.00.-12.00. Уроки в школе.	8.00-12.30. Уроки в школе.
12.00.-12.10. Обед.	13.30-14.30. Посещение спортивной секции.	12.30.-12.50. Посещение музыкальной секции.
12.15.-13.00. Помощь по дому.	14.30.-14.40. Обед.	12.50.-13.10. Обед.
13.05.-14.00. Подготовка к урокам.	14.40-14.10. Помощь по дому.	13.10.-14.00. Подготовка к урокам.
14.05.-14.25. Помощь по дому	14.10-14.50. Подготовка к урокам.	14.00.-14.10. Помощь по дому.
14.30.-15.00. Продолжать делать уроки.	14.50.-15.00. Помощь по дому.	14.10.-15.-00. Подготовка к устным предметам (информатика, риторика)
15.00.-17.00. Гулять.	15.00.-15.40. Продолжать делать уроки.	15.00-16.05. Компьютерные игры.
17.00.-18.00. Ужин.	15.40.-17.40. Гулять.	16.05.-18.00. Работа на улице.
18.00.-20.55. Подготовка к устным предметам (природоведение)	17.40.-18.00. Ужин	18.00.-19.00. Прогулка.
21.00. Отход ко сну.	18.00.-19.50. Компьютерные игры.	19.00-19.30. Ужин.
	19.50.-20.30. Чтение книги.	19.30.-20.40. Компьютерные игры.
	20.30. Отход ко сну.	20.40. Отход ко сну.



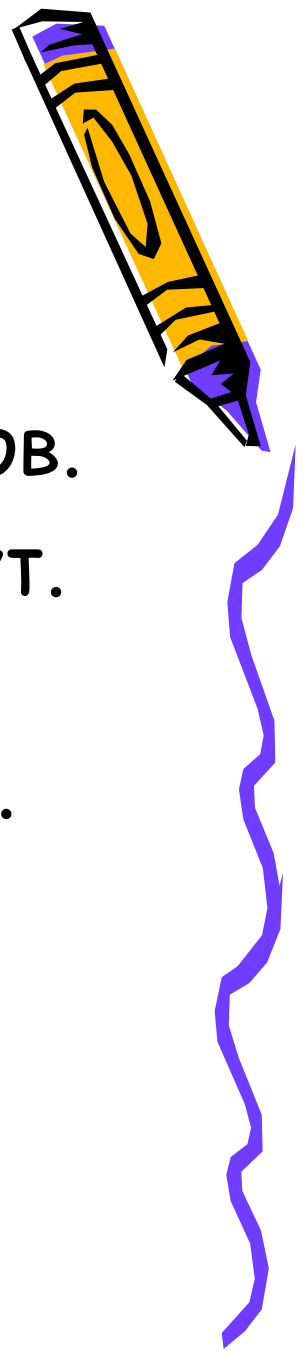
Моя рабочая неделя



Четверг.	Пятница.	Суббота	Воскресенье
7.00. Подъём. Завтрак.	7.00. Подъём. Завтрак.	7.00. Подъём. Завтрак.	8.20. Подъём. Завтрак.
8.00-13.30. Уроки в школе	8.00.-12.00. Уроки в школе.	8.00-11.00. Уроки в школе.	8.20.-10.30. Просмотр мультиков
13.30-14.30. Посещение спортивной секции.	12.00.-12.20 Обед.	11.00.-11.30. Занятия с младшей сестрой Соней.	10.30.-13.00. Помощь по дому.
14.30.-14.50. Обед.	12.20.-13.00. Выполнение домашнего задания.	11.30.-11.50. Обед.	13.00.-13.30. Обед.
14.50.-15.10. Выполнение домашнего задания.	13.00-14.00 Помощь по дому	11.50. Сходить за молоком.	13.30-17.00. Посещение спортивной секции. Прогулка.
15.10.15.05. Помощь по дому.	14.00-17.00. Прогулка.	11.50.-14.05. Компьютерные игры.	17.00.-17.30. Ужин.
15.05.-16.00. Продолжать делать уроки.	17.00.-17.30. Ужин.	14.50-15.00. Помощь по дому.	17.30.-19.30-. Компьютерные игры.
16.00-16.20. Ужин.	17.30.-19.00. Занятия с младшей сестрой Соней.	15.00-16.30. Компьютерные игры. 16.30.-19.00. Просмотр теле передач.	19.30.-20.00. Выполнение устных предметов(чтение)
16.20.-17.00. Компьютерные игры. Отход ко сну	21.00. Отход ко сну.	. 20.00. Ужин. Отход ко сну.	20.00. Отход ко сну.



Правила, которых нужно придерживаться, при планировании новой недели.



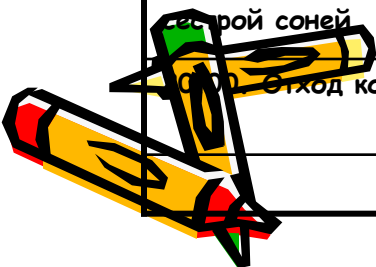
- Выполнять уроки не более 2 часов.
- Перерыв между уроками 15 минут.
- Не оставлять подготовку домашнего задания на выходные.
- Лучше днём выполнять письменные задания, а вечером устные.



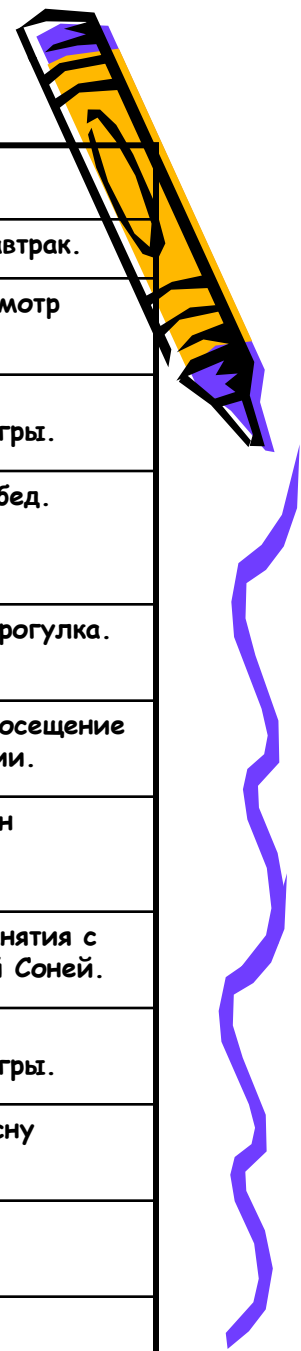
Моя планируемая неделя.



Понедельник.	Вторник.	Среда.
7.00. Подъём. Завтрак.	7.00. Подъём. Завтрак.	7.00. Подъём. Завтрак.
8.00.-11.30. Уроки в школе.	8.00.-12.00. Уроки в школе.	8.00.-11.30. Уроки в школе.
11.30-12.00.Обед.	12.00.-12.20. Обед	11.30.-12.00. Чтение книги.
12.00.-12.50. Подготовка к урокам.	12.20.-13.30. Чтение книги.	12.00.-12.20. Обед.
12.50.-13.05. Помощь по дому.	13.30-14.30. Посещение спортивной секции.	12.20.-13.00. Подготовка к урокам.
13.05.-13.30.Подготовка к устным (Природоведение)	14.30.-15.00. Обед.	13.00.-13.15. Помощь по дому.
13.30.-15.30. Прогулка.	15.00.-15.40. Подготовка к урокам.	13.15.-14.00.Подготовка к устным предметам (информатика, риторика.)
15.30.-17.00. Работа на улице.	15.40.-15.55. Помощь по дому.	14.00-16.00. Прогулка.
17.00.-17.20. Ужин.	15.55.-16.20. Подготовка к устным предметам(Чтение)	16.00-18.00. Компьютерные игры.
17.20.-18.50. Компьютерные игры.	16.20.-17.00. Прогулка.	18.00.-18.10. Ужин.
18.50.-19.30. Чтение книги.	17.00.-17.30. Ужин.	18.10.-19.00. Занятия с младшей сестрой Соней.
19.30-20.00. Занятия с младшей сестрой Соней	17.30.-19.00. Компьютерные игры.	19.00.-21.00. Просмотр мультиков.
20.00. Отход ко сну.	19.00.-20.00. Занятия с младшей сестрой Соней.	21.00. Отход ко сну.
	20.00. Отход ко сну.	



Моя планируемая неделя.



Четверг.	Пятница.	Суббота.	Воскресенье.
7.00. Подъём. Завтрак.	7.00. Подъём. Завтрак.	7.00. Подъём. Завтрак.	8.20. Подъём. Завтрак.
8.00-13.30. Уроки в школе.	8.00-12.00. Уроки в школе.	8.00.-11.00. Уроки в школе.	8.20-9.30. Просмотр мультиков.
13.30.-14.30. Посещение спортивной секции.	12.00.-12.20. Обед.	11.00.-11.20. Сходить за Соней	9.30.-12.00. Компьютерные игры.
14.30.-15.00. Обед.	12.20-13.00. Подготовка к устным предметам(Вн-чение)	11.20.-11.40. Обед.	12.00.-12.20. Обед.
15.00.-15.50. Подготовка к урокам.	13.00.15.00. Прогулка.	11.40.-12.00. Сходить за молоком.	12.20.-15.00. Прогулка.
15.50.-16.05. Помощь по дому.	15.00.-17.00. Просмотр мультиков.	12.00.-12.20. Накачать в баню воды.	14.00.-17.00. Посещение спортивной секции.
16.05-16.30. Подготовка к устным предметам (природоведенье)	17.00-17.20. Ужин.	12.20.-15.00. Компьютерные игры.	17.00.17.20. Ужин
16.30.-18.00. Прогулка.	17.30.-18.00. Занятия с младшей сестрой Соней.	15.00-15.20. Затопить баню.	17.20.-18.00. занятия с младшей сестрой Соней.
18.00.-18.20. Ужин.	18.00.-20.00. Компьютерные игры.	15.20-17.00. Прогулка.	18.00-20.00. Компьютерные игры.
18.20-19.00. Компьютерные игры	20.00. Отход ко сну.	17.00.-17.30. Мыться в бане.	20.00. Отход ко сну
19.00-20.00. Чтение		17.30.-18.00. Ужин.	
20.00. Отход ко сну.		18.00-20.00. Просмотр мультиков.	
		20.00. Отход ко сну.	



Вывод.

- Если правильно запланировать свои дела, то свободного времени будет больше.
- В моей планируемой неделе свободного времени будет на 10 часов больше!
- Я постараюсь жить по режиму, чтобы больше заниматься любимыми делами.



Спасибо за внимание!

