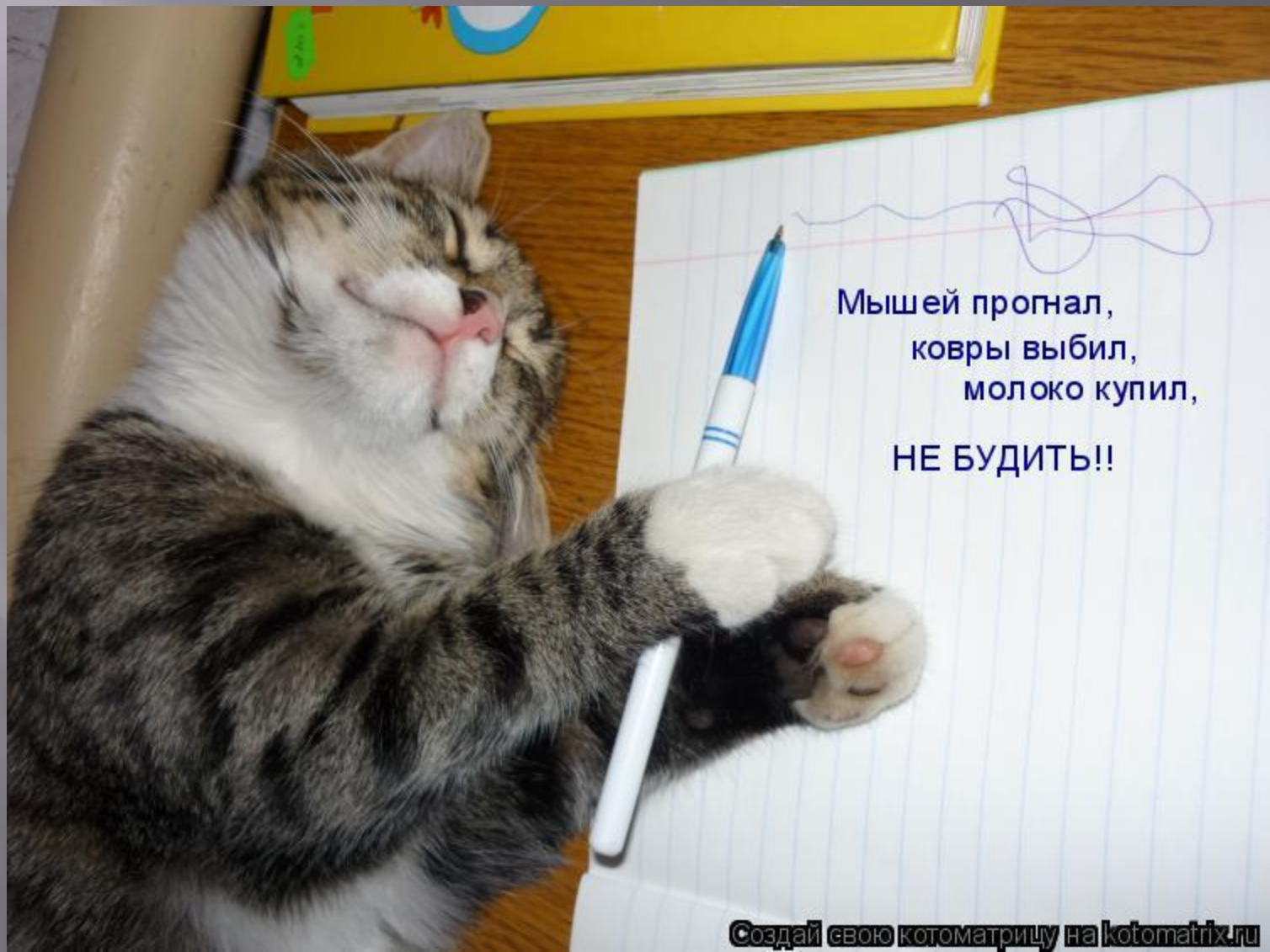


# МОЙ ДЕНЬ



Мышей прогнал,  
ковры выбил,  
молоко купил,

**НЕ БУДИТЬ!!**

# Содержание

- ▣ 1. Режим дня
- ▣ 2. Режим дня школьника
- ▣ 3. Расписание уроков
- ▣ 4. Распределение внеурочного времени
- ▣ 5. Структура дня школьника
- ▣ 6. Стихи о распорядке дня
- ▣ 7. Используемые источники

# Режим дня

- ▣ Режим дня - это рациональное распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течение суток. Основной его целью служит обеспечить высокую работоспособность на протяжении всего периода бодрствования. Строится режим на основе биологического ритма функционирования организма.

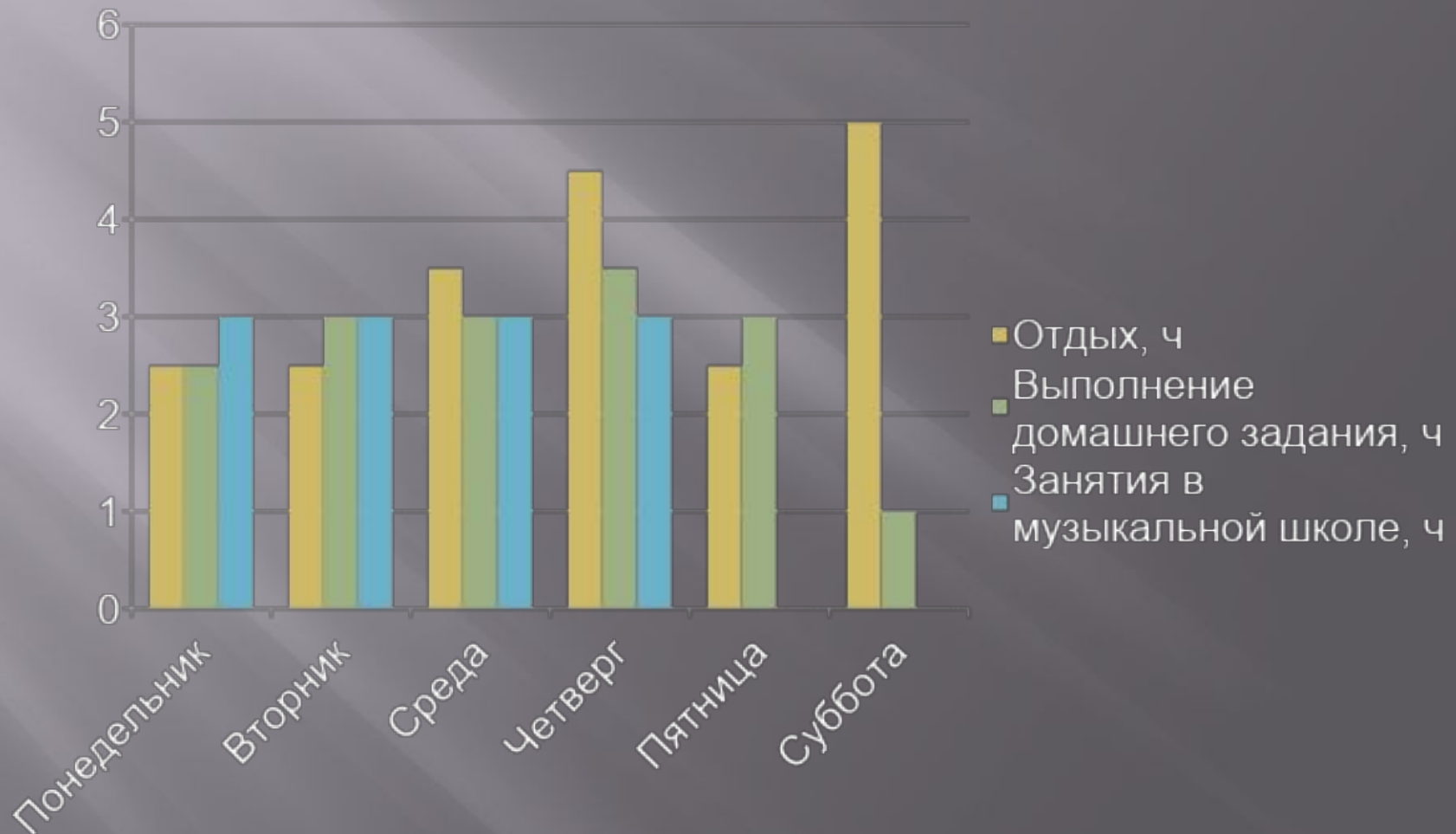
# Режим дня

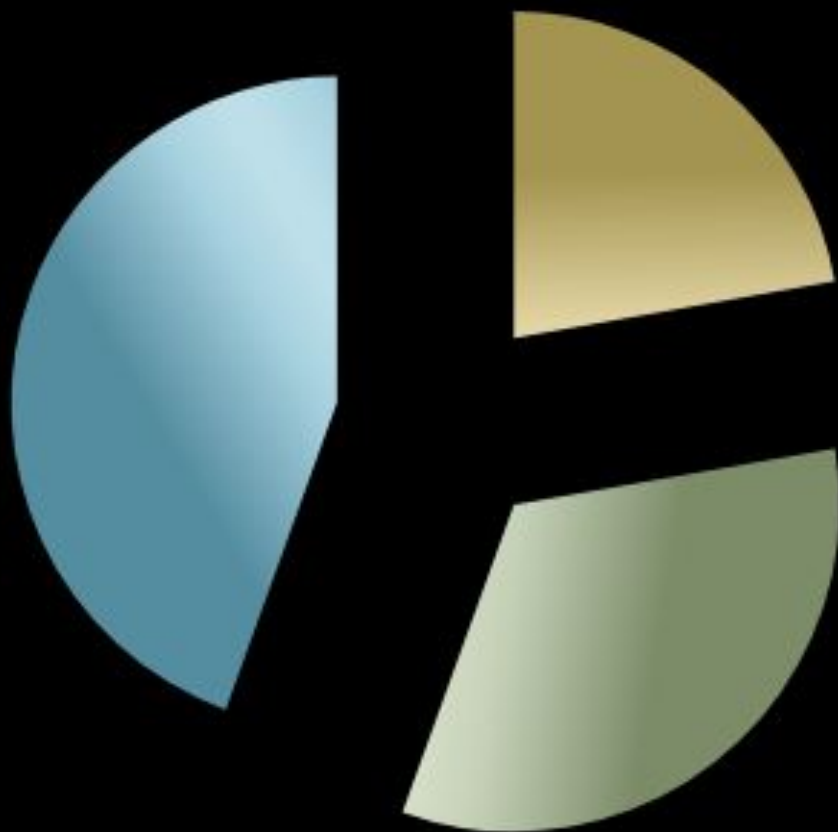
- ▣ 7:15 – подъем, зарядка
- ▣ 7:45 – завтрак
- ▣ 8:30-14:05 – занятия в школе
- ▣ 14:30 - обед
- ▣ 14:45-16:45 - выполнение домашнего задания
- ▣ 17:00-19:00 - занятия в музыкальной школе
- ▣ 19:30 – ужин
- ▣ 20:00-22:00 – выполнение домашнего задания/ свободное время
- ▣ 22:00 – сон

# Расписание уроков

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Физкультура	Физика	География	Английский язык	Геометрия
Геометрия	Геометрия	География	Геометрия	Английский язык
Английский язык	Немецкий язык	Немецкий язык	История	Алгебра
Английский язык	Алгебра	Немецкий язык	Алгебра	Алгебра
Алгебра	Физика	Физкультура	История	География
Алгебра	Английский язык	Информатика	Английский язык	География

# Распределение внеурочного времени





- Отдых
- Учёба
- Сон

# Режим дня школьника





# Стихи о человеке и его часах

- ▣ 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 спеши  
И книг не забывай!  
Чтоб вечером, ложась в кровать,  
Когда наступит срок,  
Ты мог уверенно сказать:  
- Хороший был денек!

- ▣ С. Баруздин, «Стихи о человеке и его часах»
- ▣ Википедия
  
- ▣ Школьное расписание ГОУ СОШ № 1208
- ▣ <http://kotomatrix.ru/images/lolz/2009/12/07/426620.jpg>