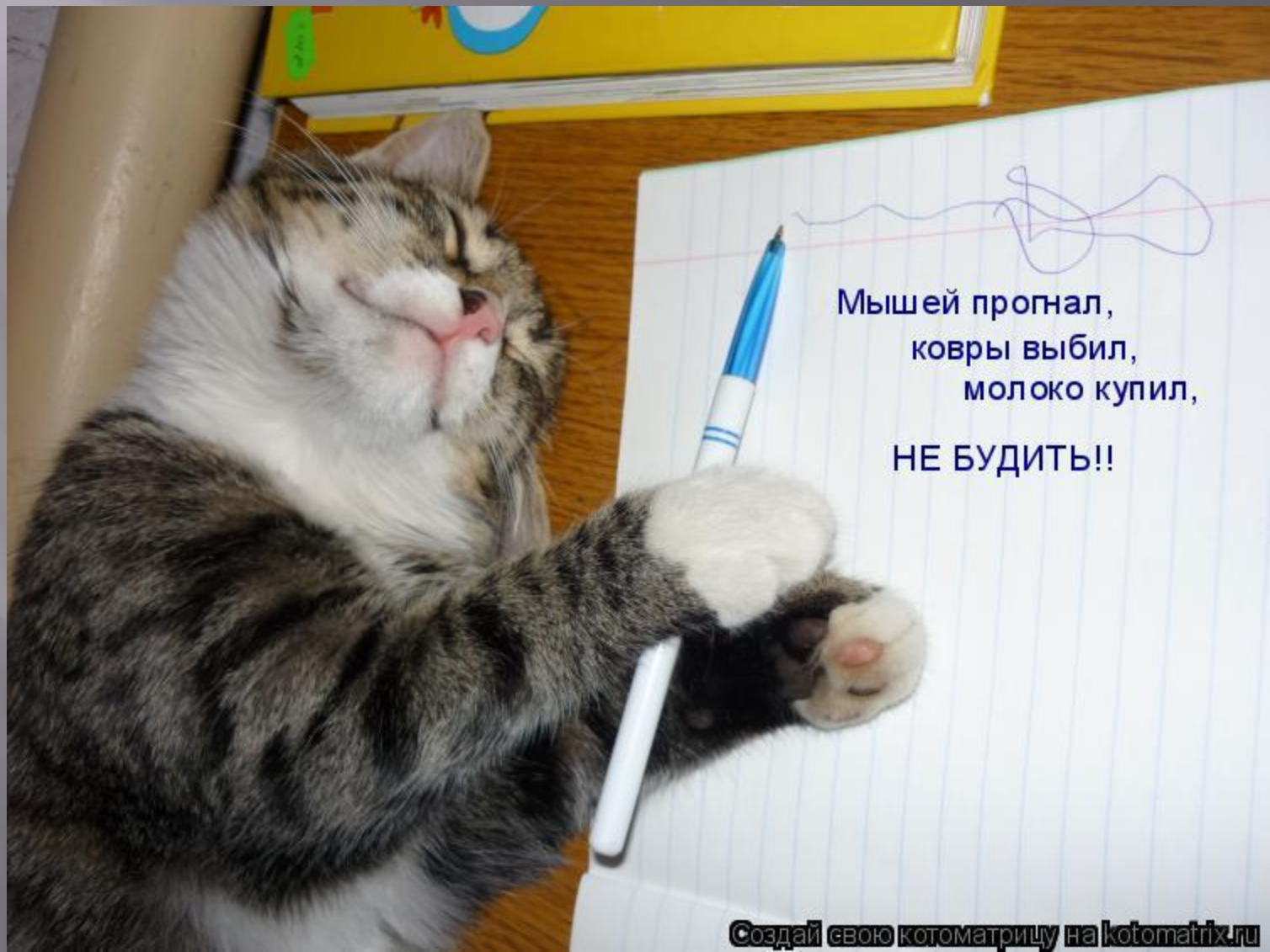


МОЙ ДЕНЬ



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.

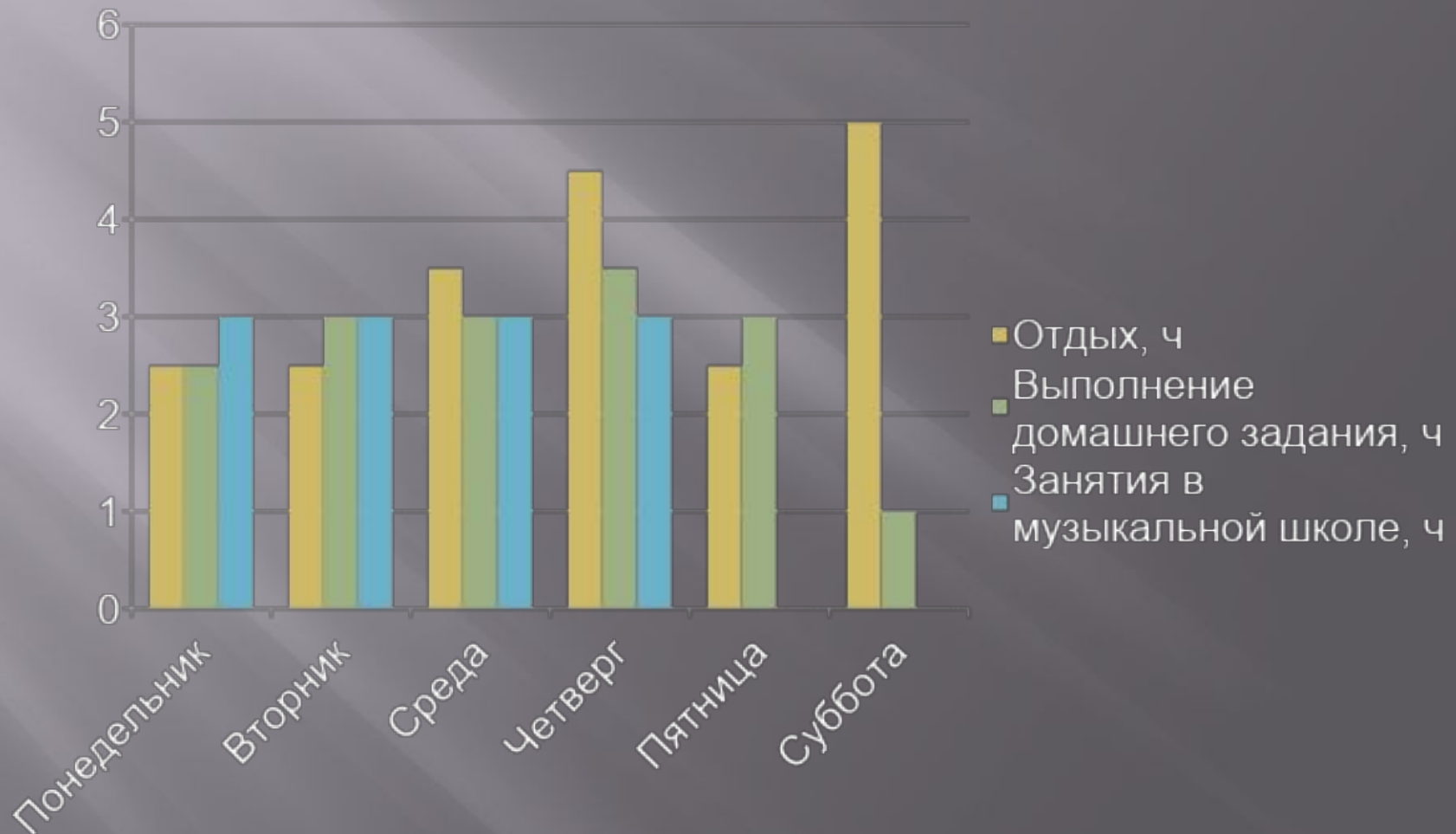
Режим дня

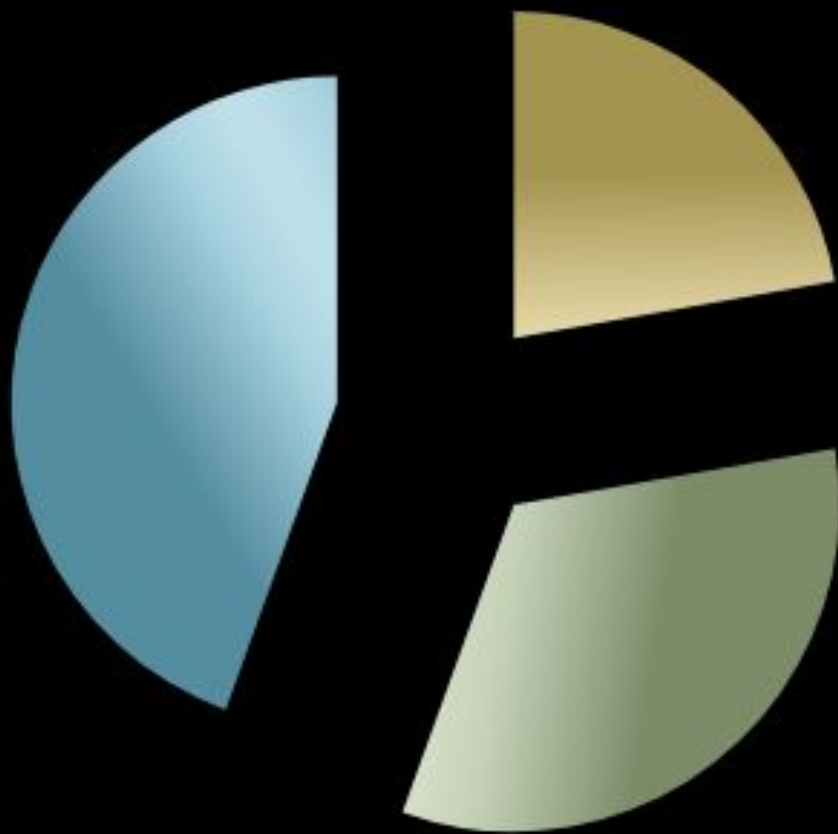
- ▣ 7:15 – подъем, зарядка
- ▣ 7:45 – завтрак
- ▣ 8:30-14:05 – занятия в школе
- ▣ 14:30 - обед
- ▣ 14:45-16:45 - выполнение домашнего задания
- ▣ 17:00-19:00 - занятия в музыкальной школе
- ▣ 19:30 – ужин
- ▣ 20:00-22:00 – выполнение домашнего задания/ свободное время
- ▣ 22:00 – сон

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>