

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 выползть на улицу только потому, что "так положено", а если ты очень устал(а), то спать можно лечь и раньше установленного в расписании времени.

Примерный распорядок дня

7-00 - 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 выскакать из дома без завтрака.
7-15 -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 сухоматку жевать на перемене печенье или бутерброд вредно для желудка.
8-00 - Занятия в школе	В большинстве школ занятия начинаются в 8-00. 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, помощь родителям по домашним делам.	После обеда лучше немного, хотя бы полчаса, отдохнуть: спокойно полежать, почитать книгу, послушать музыку. Да и тебе самому, плотно пообедав, наверняка не захочется носиться по двору или сразу же, не успев толком отдохнуть от школьных занятий, приниматься за уроки, и не забыть маме помочь в уборке квартиры, сходить в магазин за продуктами или хозяйственными товарами, 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.