



Вот, уже и день прошёл. А я не успела выполнить всё, что планировала. Ох, уж эта вторая смена! А сейчас ещё весна начинается, хочется больше проводить времени на свежем воздухе. Каждый день я провожу за компьютером и ничего не могу с собой поделывать, за ним время летит ещё быстрее и успеть сделать более важные дела нереально. А как же решить все свои дела, чтобы ещё оставалось время на отдых?

Что сделать, чтобы наконец-то уйти от экрана монитора и просто наслаждаться жизнью? Я несколько минут сидела в смятении не зная, за что хватиться. Но тут в мою комнату вошла мама и наругала за то, что я слишком много времени провожу за компьютером и совсем забываю об отдыхе и делах. Я убедилась в том, что сейчас же займусь делами.

Всё обдумав и осознав, я решила, что со всем этим нужно завязывать! Тут мне в голову пришла мысль, почему бы мне не составить для себя распорядок дня, по которому я могла бы провести день с пользой для себя и учёбы.

Для начала я вспомнила обо всех своих занятиях, включающих занятия в школе, и указала их расписание. Затем обдумала, сколько времени мне потребуется на то, чтобы выполнить домашнее задание и остаток времени посветить отдыху, а не засиживаться часами за компьютером. Ложиться и вставать я решила пораньше. Вот что у меня

получилось:

Обычный будний день

7:00 – 7:30 – сбор в школу/на журналистику
7:30 – 7:45 – зарядка
7:45 – 8:00 – завтрак
8:00 – 8:30 – подготовка к школе/журналистике
9:00 – 11:25 – журналистика
11:30 – 14:00 – свободное время
14:15 – 19:35 – обучение в школе/обед
19:40 – 20:00 – ужин
20:00 – 20:30 – свободное время
20:30 – 23:30 – подготовка к школе
23:30 – 00:00 – подготовка ко сну/сон

Именно с помощью такого расписания я буду успевать выполнять все свои дела и на выходных днях у меня не будет «кучи» недоделанной работы. Советую и вам сделать себе такой распорядок дня и наслаждаться мгновениями весны. **Зелёнк@**