

РАСПОРЯДОК ДНЯ

Распорядок дня- это заранее запланированный график,который определяет какие действия и задачи будут выполняться в течении дня,а также в какое время.Он включает такие аспекты как:

6:30-Подъем

6:45-Завтрак

7:10-Выезд в школу

8:00-14:45-Школа

15:10-Еду домой

15:40-Обед

16:10-Еду на футбол

17:00-18:00-Футбол

18:15-Еду домой

19:00-Ужин

19:15-21:45-Домашнее задание

22:00-Душ

22:30-23:00-Свободное время

23:00-Сон

Почему важен распорядок дня?

РАСПОРЯДОК ДНЯ ВАЖЕН ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИИ ДЕЙСТВИЙ В ОДНО ВРЕМЯ, КОТОРОЕ СПОСОБСТВУЕТ ВЫПОЛНЕНИЮ ПОЛЕЗНЫХ ПРИВЫЧЕК, ТАКИХ КАК ЗАНЯТИЕ СПОРТОМ ИЛИ ЧТЕНИЕ.РАСПОРЯДОК ДНЯ ТАКЖЕ ВКЛЮЧАЕТ ВРЕМЯ ДЛЯ СНА, ПИТАНИЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ЧТО ПОЛОЖИТЕЛЬНО СКАЗЫВАЕТСЯ НА ЗДОРОВЬЕ. ОН ЕЩЕ ПОМОГАЕТ ИЗЪЕЖАТЬ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ И ТРЕВОГИ, ЧТО СНИЖАЕТ УРОВЕНЬ СТРЕССА.

Вывод

**СОЗДАНИЕ ЛИЧНОГО РАСПОРЯДКА ДНЯ
МОЖЕТ ЗАНЯТЬ ВРЕМЯ, НО В КОНЕЧНОМ
ИТОГЕ ЭТО ПРИВЕДЕТ К БОЛЕЕ
ОРГАНИЗОВАННОЙ ЖИЗНИ И УЛУЧШЕНИЮ
КАЧЕСТВА ЖИЗНИ.**