

# РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА ДЛЯ СТУДЕНТА

Подготовил: Доксонов Буда 10 В

### **Примерный режим дня студента:**

**7.00 – 8.00** – подъём, зарядка, завтрак.

**8.00 – 12.30** – занятия в институте, колледже.

**12.30 – 13.30** – обед, отдых, прогулка.

**13.30 – 16.00** – самостоятельные занятия в библиотеке.

**16.00 – 17.00** – отдых, чаепитие.

**17.00 – 19.00** – подработка, дела, помощь родителям.

**19.00 – 20.00** – отдых.

**20.00 – 21.00** – ужин, планирование дел.

**21.00 – 22.00** – прогулка, общение с друзьями.

**22.00 – 23.00** – душ, подготовка ко сну.

**23.00 – 7.00** – Спать!

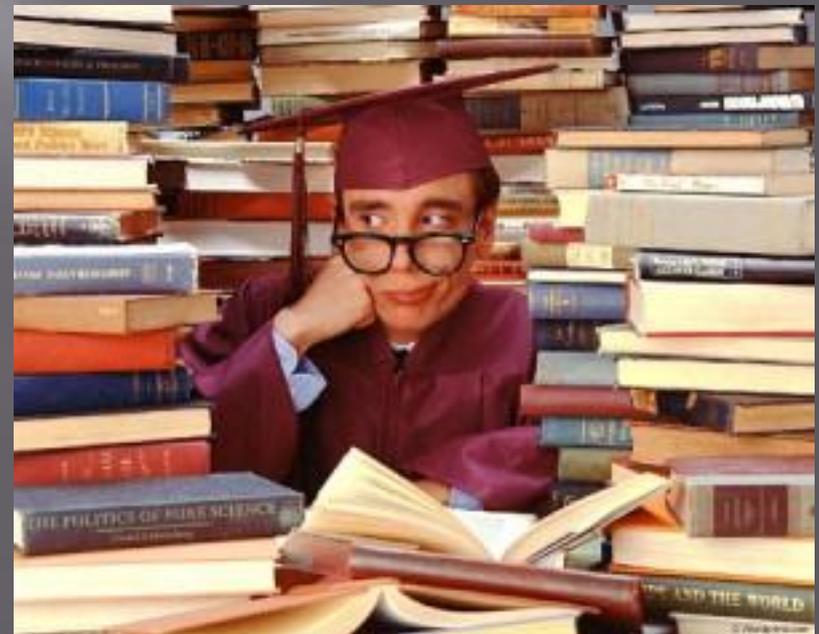
# Учебный день

- ▣ Студенты, как правило, не начинают день с высокой продуктивности труда. После звонка они не могут сразу сосредоточиться и включиться в занятие. Проходит 10-20, а иногда и 30 минут, прежде чем работоспособность достигнет оптимального уровня. Этот период вработывания характеризуется постепенным повышением работоспособности с определенными колебаниями



# Продолжительность туда

- ▣ Продолжительность тудового дня составляет 6-8 часов, в зависимости от количества занятий и курсов. Что при 6-дневной недели составляет 36-48 часов.



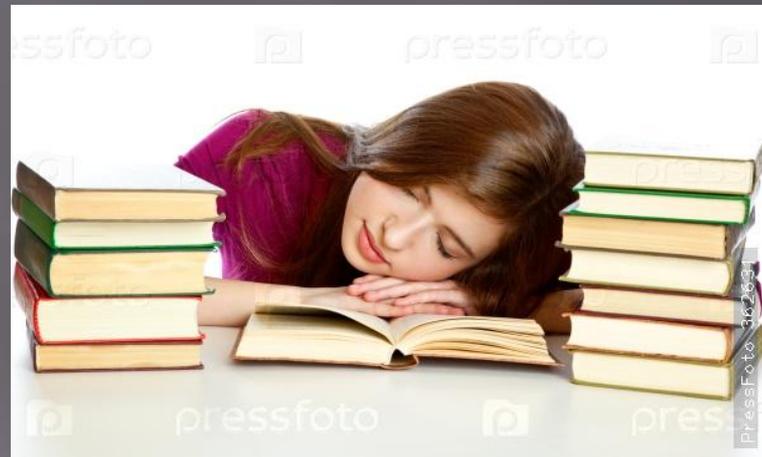
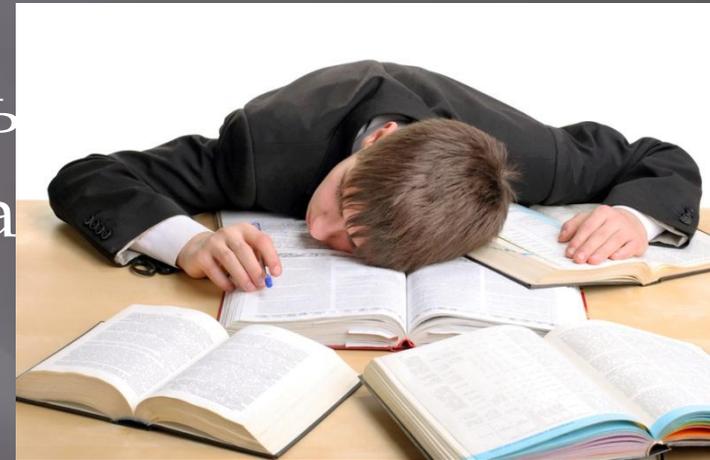
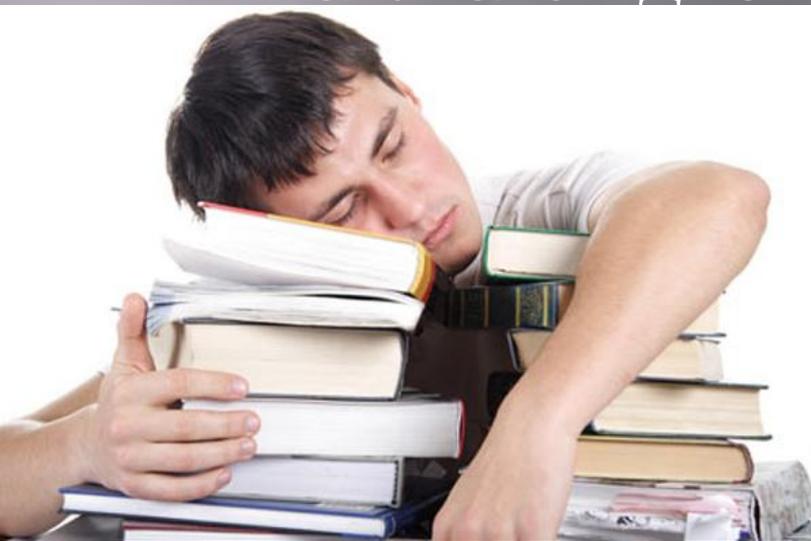
# Досуг

- ▣ Студенческое движение — деятельность студентов, имеющее своей целью политические, экологические, экономические или социальные реформы.



# Сон

- ▣ Продолжительность не менее 8-ми часов в сутки
- ▣ Сон глубокий и полноценный
- ▣ Желателен дневной сон(1 час)



Спасибо за внимание

© СЕРГЕЙ КОРСУН  
KOR\_SUN.LIVEJOURNAL.COM

