

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!

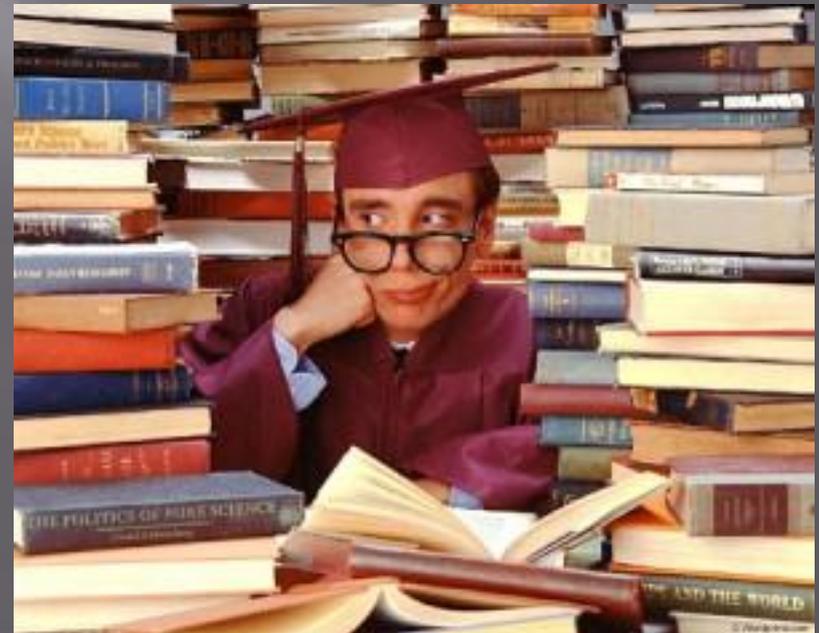
Учебный день

- ▣ 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.



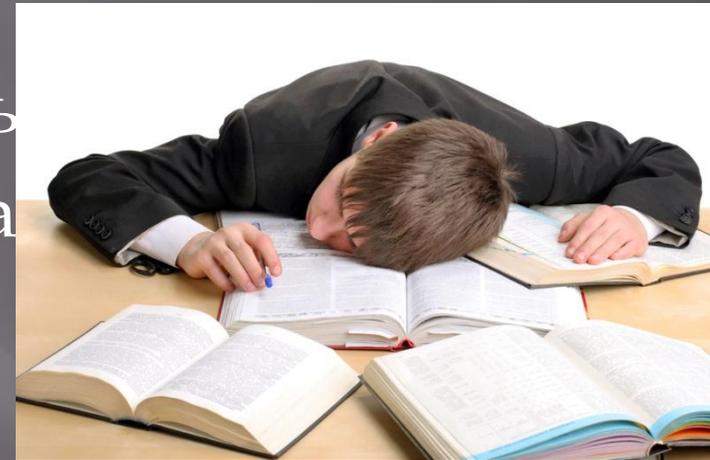
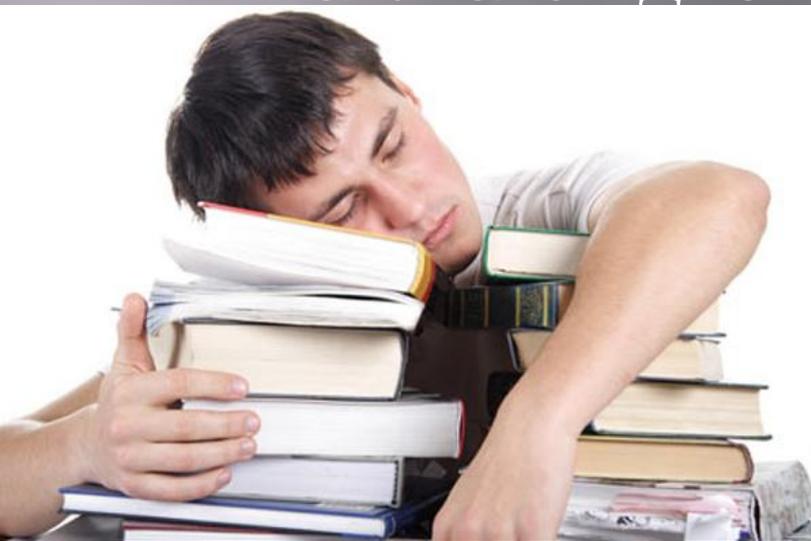
Досуг

- ▣ 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

