

ЧОС

**Моје активности у току дана
понедељак, 23.3.2020.**

де за почетак данашњег часа да чујемо песму „Седам готована“
бивоја Ршумовића.



итисните **Ctrl** на тастатури и у исто време кликните на линк написан испод:
<https://www.youtube.com/watch?v=PD74296y-P8>



кушај да одговориш на постављена питања.

колико је потребно, песмицу можеш преслушати више пута.

какви су били готовани ?

Да ли су волели да раде ?

Како су избегавали рад ?

О чему су маштали ?

Да ли ти волиш да радиш?

Шта најчешће радиш, осим, што учиш

вих дана не идеш у школу чиме се променио твој распоред дневних активности које си имао/ла раније.

Што данас говоримо о распореду дневних активности?

Распоред дневних активности ти може помоћи у томе како да распоредиш време током радног дана:

колико и у које време учити,
када и како користити слободно време,
шта и колико помагати родитељима,
када се, како и колико одмарати и слично.

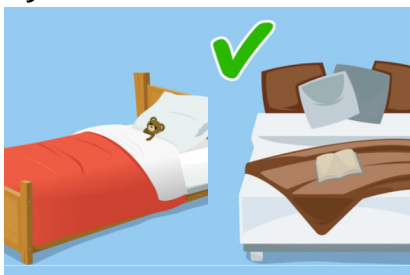
Бар распоред дневних активности ти може олакшати
тежење и обављање осталих обавеза које имаш, а да ти то
представља оптерећење.

едај како може изгледати распоред дневних активности једног Ђака првака.

устајање



7.30 - лична хигијена, намештање собе, вежбање, облачење



7.50 - доручак



12.30 - настава (РТСЗ и часови од учитељица)



- 13.00 - одмор



- 13.30 - ручак



- 16.00 - одмор и слободно време



- 18.00 - учење



19.30 – одмор и слободно време



20.00 – вечера



21.00 – лична хигијена и припремање за одлазак у кревет



одлазак на спавање



**Не заборави да ти је потребно око 10 сати спавања.
Важно је да стекнеш навику да у одређено време
одлазиш на спавање и у одређено време устајеш.
Та корисна навика утиче да будеш одморнији/
спремнији/ја за рад наредног дана.**

Домћи задатак:

Напиши свој дневни распоред дневних активности тако како сматраш да треба да буде и да ти одговара. Ако је потребно, потражи помоћ старијих чланова.

Када завршиш, пошаљи учитељици распоред и труд се да га спроводиш.