

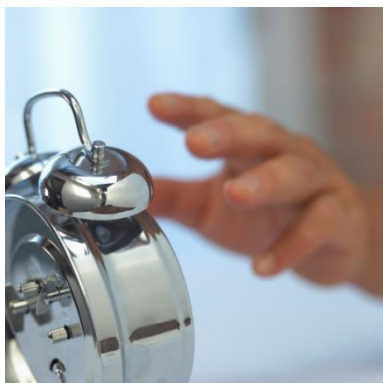
# Režim dňa žiaka

Mgr. Erika Turzíková  
SŠ Ul. J. Kollára 3  
Nové Mesto nad Váhom

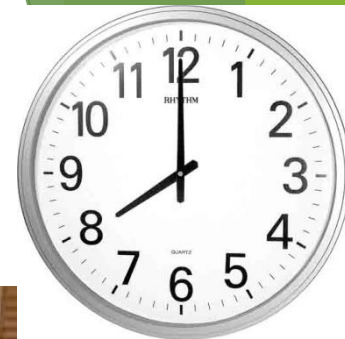
# Časti dňa:

- ráno
- dopoludnie
- obed (poludnie)
- popoludnie
- večer
- noc

# 1. **Ráno** – vstávanie, ranná hygiena, raňajky, obliekanie



## 2. **Dopoludnie** – trávite v škole – učíte sa ( rodičia sú v práci )



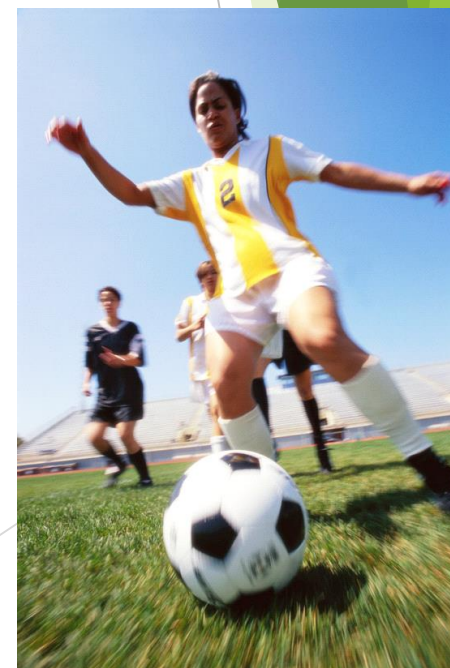
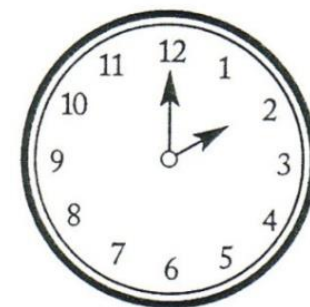


### 3. Poludnie (obed) – obedujete v škole, alebo doma

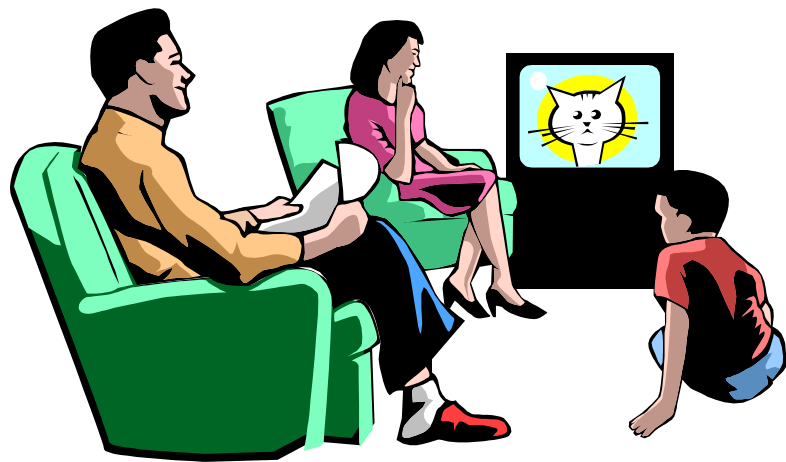


4. **Popoludnie** – oddychujete doma, alebo v školskom klube, chodíte na krúžky.

Po oddýchnutí si píšete úlohy, pripravujete sa do školy.



## 5. Večer – večerná hygiena, príprava na spánok





## 6. Noc - spinkáte





Ďakujem za pozornosť

