

Чому треба дотримуватися режиму дня?

Хочу поділитися своїми думками щодо режиму дня. Я ніколи не замислювалась над цим. А тепер упевнена, що режим дня — найкращий засіб, щоб не марнувати час і все встигати.

Раніше я не розуміла цього і не дотримувалася ніякого режиму. Жила собі як доведеться. Що ж виходило? Я могла за гарної погоди цілісінький день кататися на ковзанах, увечері години зо дві просидіти перед телевізором і лише потім узятися за уроки. Доводилося пізно лягати спати, а вранці мама не могла мене добудитися. Частенько бувало, що і в школу запізнювалася. У суботу мені дуже подобалося гуляти досхочу. А в неділю, коли у нас збиралися гості, коли вдома було весело, мені доводилося сідати за уроки. Так нецікаво було виконувати вправи чи читати заданий параграф! Я робилась якась сердита, усім незадоволена, часто сперечалася з мамою та нічого як слід не встигала зробити.

Тепер усе інакше. Я встигаю і всі уроки підготувати, і почитати, і погуляти. Тричі на тиждень я відвідую спортивну секцію, зранку роблю зарядку. А найдивовижніше те, що у мене, здається, і характер пом'якшав.

І все це завдяки моєму тренеру. Він наполіг, щоб я суворо дотримувалася режиму дня. Раджу всім, хто ще цього не зробив: навчіться дотримуватись (хай і не так суворо) режиму дня.

Джерело:

<https://www.ukrlib.com.ua/sochm/printout.php?id=36>