

100 de puncte pentru respectarea programului zilnic”

Punktează fiecare activitate din cele din lista alăturată.

Vei acorda 10 puncte dacă realizezi zilnic activitatea și 0 puncte dacă o realizezi din când în când sau niciodată.

Notează în tabel punctajul acordat fiecăreia dintre activități și calculează totalul. Câte puncte ai obținut? Ești campion la respectarea programului zilnic și a regulilor?

	Activități și reguli de igienă din programul școlarului	Punctaj
1.	Te trezești la ora 7 ⁰⁰ și te culci cel târziu la ora 21 ³⁰	
2.	Mergi la baie pentru igiena corporală de dimineață, te îmbraci și îți verifici ghiozdanul;	
3.	Servești micul dejun;	
4.	Mergi către școală și te asiguri că ajungi la timp;	
5.	Participi la 4-5 ore de cursuri;	
6.	Te întorci acasă, te speli pe mâini, îți schimbi vestimentația și servești masa de prânz;	
7.	Te odihnești 2 ore;	
8.	Pregătești lecțiile până la ora 17 ⁰⁰ ;	
9.	Desfășori activități la alegere (lectură, jocuri de interior sau în aer liber);	
10.	Servești cina la ora 19 ⁰⁰ și îți faci igiena corporală de seară.	
TOTAL		

Peste 90 – 100 de puncte - *MAESTRU ÎN ORGANIZAREA PROGRAMULUI*

50 – 70 de puncte - Se descurcă bine

Sub 60 de puncte – Mai are de lucrat la organizarea programului