

В ответственных семьях всегда формируется и соблюдается распорядок дня для детей от рождения и до завершения школы. Вырвавшись из-под опеки родителей молодой человек, зачастую забывает о распорядке дня. В последующем, так или иначе, он начинает к нему возвращаться осознано, либо вынуждено. Роль распорядка дня в каждом возрасте человека и в зависимости от его состояния имеет особое значение.

Многие понимают важность режима дня для достижения своих жизненных целей и добиваются их. Например, у тех, кто хочет добиваться значительных спортивных или иных результатов, не возникает трудностей с планированием дня, недели и года. А есть и те, кто считает распорядок дня даже вредным для свободы творчества.

Эта статья посвящена тем, кто сомневается в необходимости распорядка дня для формирования успешной траектории личной и профессиональной жизни. Однако многие из этих людей, так или иначе, имеют распорядок дня, недели и года. Ибо режим дня человека и даже животного определяется природой, биоритмами, сменой дня и ночи, временами года, состоянием человека. Хотим мы того или нет, нам необходимо соблюдать некий режим дня, например, отдыхать и бодрствовать, принимать пищу и т.д. Бывает, нам приходится вынуждено соблюдать режим, связанный с состоянием нашего здоровья или в режимных условиях содержания: либо мы живем по собственному распорядку дня, либо по тому, который нам прописали. Думаю, не стоит дожидаться такого случая, а лучше всего самому взять под управление режим нашего дня, недели и года. Вот как это сделал барона Мюнхгаузен:

6:00 Подъем

7:00 Разгон облаков, установление хорошей погоды

8:00 -10:00 ПОДВИГ!

Многим бывает трудно определиться с режимом дня, и еще труднее его придерживаться, это свидетельствует о том, что жизнь находится вне нашего управления.

Для того, чтобы ваша жизнь находилась в ваших руках необходимо, помимо известных с рождения постулатов (подъем-зарядка-завтрак и т.д.), необходимо уметь правильно распределять свое время чтобы в нем всегда оставалось место для подвига! Необходимо держать баланс между трудом и отдыхом, физической и умственной деятельностью, это и есть предназначение режима дня и распорядка. Старайтесь каждый день, каждую неделю и каждый год планировать повторяющиеся события, формируя хорошие, полезные привычки, чтобы маленькими шагами достигать большего и лучшего, добиваться своих умных целей и созидать жизнь. Даже в самые тяжелые моменты жизни, когда хочется опустить руки и забросить в дальний ящик свой ежедневник, помните, ваши планы и распорядок являются вашим стимулом и ключом к успеху. Так, знаменитая теннисистка Мария Шарапова после дисквалификации и сложнейшего эмоционального давления, с помощью упорства, настойчивости и, самое главное, четкого распорядка не только дня, но и нескольких лет, смогла вернуться с победой и снова стать ТОП в мировых рейтингах. Если хотите сдать ЕГЭ на 100 баллов или стремиться к этому, желайте этого и действуйте, сами для себя сформируйте распорядок дня, в котором будет четко определено время для подготовки к ЕГЭ. Помните, олимпийских чемпионов без строгого распорядка дня, недели и года не бывает!

Цитата из фильма «Тот самый Мюнхгаузен»

–Вы утверждаете, что человек может поднять себя за волосы?

–Обязательно. Мыслящий человек просто обязан время от времени это делать.

Дорогие школьники, у вас есть уникальный шанс вытащить себя за волосы со школьной скамьи напрямиком в университет!

[С уважением, Ильдус Чукмаров](#)

