

## MUTLU YAŞAM DÜZENİM

Saat Aralığı	Yapılacak İş
21.30 - 21.40 10 dakika	Bir bardak süt içmek veyahut bir kase yoğurt yemek ( Ne çok sıcak ne de çok soğuk derecede olmalıdırlar)
21.40 - 21.50 10 dakika	Kitap Okumak ( Hikaye, Roman, Dergi, .....)
21.50 - 22.00 10 dakika	Tuvalet ihtiyacını gidermek + Dişleri fırçalamak
22.00 - 07.45 9 saat 45 dakika	Saat 22.00'da kesinlikle başımız yastıkta, gözlerimiz kapalı olmalıdır. Sabah 7.45'te uyanık olunmalıdır.
7.45 - 8.00 15 dakika	Yatağı toplamak + Tuvalet ihtiyacını gidermek + Ellerin ve yüzün yıkanması
8.00 - 8.30 30 dakika	Süper bir kahvaltı yaparak güne enerjik ve mutlu başlamak
8.30 - 8.45 15 dakika	Dişleri fırçalamak + Okul kıyafetimizi giymek (Çanta önceki gün ödevleri yaptıktan ve yeni konulara hazırlandıktan sonra hazırlanmış olmalıdır.)
8.45 - 9.00 15 dakika	Okula Geliş
9.00 - 14.40 5 saat 40 dakika	Okul
14.40 - 15.00 20 dakika	Eve dönüş
15.00 - 15.30 30 dakika	Yemek
15.30 - 17.00 1 saat 30 dakika	Serbest Zaman ( 30 dakika telefonda sadece ve sadece zeka oyunu oynamak + 1 saat kardeşleriyle, arkadaşlarla evde veya dışarıda oyun oynanması)
17.00 - 18.30 1 saat 30 dakika	40 dakika ödev yapmak + 10 dakika dinlenmek + 40 dakika diğer gün işlenecek dersler için hazırlık yapmak
18.30 - 19.00 30 dakika	Televizyon izlemek (sadece belgesel, bilgi - kültür programları veya gerçeğe aykırı unsurlar barındırmayan çizgi filmler) <b>Diziler asla izlenilmemelidir.</b>
19.00 - 20.00 1 saat	Akşam yemeği + aile üyeleriyle sohbet + yardımlaşma
20.00 - 20.30 30 dakika	Kitap Okumak ( Hikaye, Roman, Dergi, .....)
20.30 - 21.00 30 dakika	Çay Keyfi
21.00 - 21.30 30 dakika	Evde gerçek oyuncaklarla oynamak