

Подготовка
сообщения на тему
«Мой распорядок дня,
образ жизни»

Мой распорядок дня

Обычно я просыпаюсь в семь утра. Сначала иду умываться, чистить зубы и принимать душ. Завтрак у меня примерно в полвосьмого. Я готовлю овсяную кашу с маслом или яичницу с овощами. Утром мне нравится пить апельсиновый фреш. Как правило, завтрак длится полчаса.

Я начинаю собираться на работу в восемь часов. Быстро одеваюсь, причёсываюсь, проверяю свой рюкзак с ноутбуком и иду на паркинг за машиной. В полдевятого я выезжаю на работу.

Мой офис находится далеко от дома. Я добираюсь туда полтора часа. Хорошо, что рабочий день начинается в десять. С одиннадцати до двенадцати у нас митинг. После него начинается обед. Чаще всего я заказываю пельмени, винегрет, солянку или щи. Больше всего мне нравятся пельмени. Рабочий день заканчивается в шесть часов. Домой я возвращаюсь около восьми часов. Особенно, когда захожу за продуктами в супермаркет.

Три раза в неделю я хожу в спортзал недалеко от работы. Тренировка начинается в семь часов вечера и длится час. В эти дни домой я прихожу позже – к полдесятого, наверное. Меня устраивает такой распорядок. Спать я ложусь в десять часов вечера.

1) **Во сколько начинается завтрак?**

- a) в полвосьмого утра
- b) в семь утра
- c) в восемь утра
- d) в полдевятого утра

3) **Где находится офисное здание?**

- a) возле дома
- b) недалеко
- c) возле супермаркета
- d) далеко

5) **Какое блюдо самое любимое на обед?**

- a) пельмени
- b) щи
- c) винегрет
- d) солянка

2) **Что обычно готовится на завтрак?**

- a) фреш и каша с маслом
- b) яичница, овощи, каша с маслом
- c) каша с маслом и овощи
- d) овощи, яичница, фреш

4) **Как долго ехать в офис?**

- a) полчаса
- b) один час
- c) полтора часа
- d) три часа

6) **Сколько длится занятие в спортзале?**

- a) полтора часа
- b) один час
- c) два часа
- d) полчаса

УТРО



просыпаться



делать зарядку



чистить зубы



сходить в туалет



расчёсываться



одеваться



обуваться



завтракать

ДЕНЬ



идти в сад



учиться



играть



обедать



спать в детском саду



кататься на велосипеде



гулять с собакой



плавать

ВЕЧЕР



делать покупки



ужинать



мыть посуду



играть с игрушками



смотреть телевизор



купаться в ванной



читать перед сном



спать

Мой обычный день

Меня зовут Ира и мне 11 лет. Я учусь в 6 классе средней школы. Я хожу в школу почти каждый день, кроме воскресенья. Мой обычный учебный день начинается рано. Я встаю в 7 утра, иду чистить зубы и умываться. Я очень не люблю вставать так рано. На завтрак я люблю есть хлопья или пирог. Я не люблю есть кашу на завтрак. После завтрака моя мама отвозит меня в школу.

Первый урок начинается в 8:30. Обычно это или математика, или русский язык. Я не очень люблю математику, так как мне сложно понять все правила. В 12 часов у нас большая перемена и мы идём обедать. У меня есть две лучшие подруги Маша и Света, с которыми мы вместе обедаем. После обеда у меня еще два урока и кружок по рисованию.

В 15 часов я ухожу домой сама или меня забирает мама на машине. После школы я немного отдыхаю дома и потом делаю домашнее задание. Нам много задают, поэтому я делаю уроки до 19 часов вечера. Затем мама зовёт меня ужинать. В это же время возвращается папа и мы все вместе ужинаем. После ужина мы смотрим кино. Я люблю фантастику, а папа боевики. В 21:30 я иду в душ, а затем ложусь спать.

1) **В каком классе учится Ира?**

- а) В 4 классе средней школы
- б) В 6 классе старшей школы
- в) В 4 классе младшей школы
- г) В 6 классе средней школы

3) **Что Ира любит есть на завтрак?**

- а) Кашу и хлопья
- б) Хлопья и пирог
- в) Пирог и кашу
- г) Только кашу

5) **Какой кружок посещает Ира?**

- а) Кружок по танцам
- б) Кружок по рисованию
- в) Кружок по музыке
- г) Никакой

2) **Ира любит вставать рано?**

- а) Нет, она не любит
- б) Да, ей нравится
- в) Иногда ей нравится
- г) Она встаёт поздно

4) **Какой урок не нравится Ире?**

- а) Ира не любит математику
- б) Ира любит математику
- в) Ира не любит русский язык
- г) Ира любит русский язык

6) **После ужина Ира....**

- а) Делает уроки
- б) Смотрит кино
- в) Ложится спать
- г) Разговаривает с мамой

УТРО



ДЕНЬ



ВЕЧЕР


