

Режим дня.

Гигиена человека.



«Успевашки» и «неуспевашки» - КТО ЭТО?

?

Почему одни всё успевают сделать,
а другие и одного дела закончить не
могут?



«Тайна времени»

- Взятся за дело – не отвлекайся.
- Делай всё быстро и аккуратно.
- Режим дня.

Режим – распорядок дел,
действий.

Например: режим дня, режим
питания.

Одно из самых трудных дел –
Не делать сразу двадцать дел.
А что ни час –
Уметь всё время
Иметь на всё свой час и время:
И на веселье,
И на труд.
На шум и шутки
Пять минут.
И на потеху – сладкий миг.
И долгий час на чтение книг!



Режим дня:

Подъём

Минута гигиены

Зарядка

Завтрак

Дорога в школу

Уроки

Обед

Уроки

Прогулка

Занятия по интересам

Ужин

Отдых

Сон

.....



Спасибо за внимание!



Автор: Емельянова Настя.