

Классный час: «Режим дня: каждому делу своё время»

Поговорим о здоровье?

- **Режим** – действия человека за сутки
в
установленном порядке

«Пики» работоспособности

с 8 до 13 часов

с 16 до 19 часов

Режим дня

- 8.00 – 8.30 - приход в школу
- 8.30 – 13.15 - занятия в школе
- 13.15 – 13.45 - прогулка
- 13.50 – 14.30 - кружки
- 14.30 – 16.30 - продлёнка
-
-

- 1. Взятся за дело – не отвлекайся.
- 2. Делай всё быстро.
- 3. Не оставляй на завтра то, что можно сделать сегодня.