

**«Минута –
час**

бережёт»

СТРЕКОЗА И МУРАВЕЙ



**Минута –
час**

бережёт

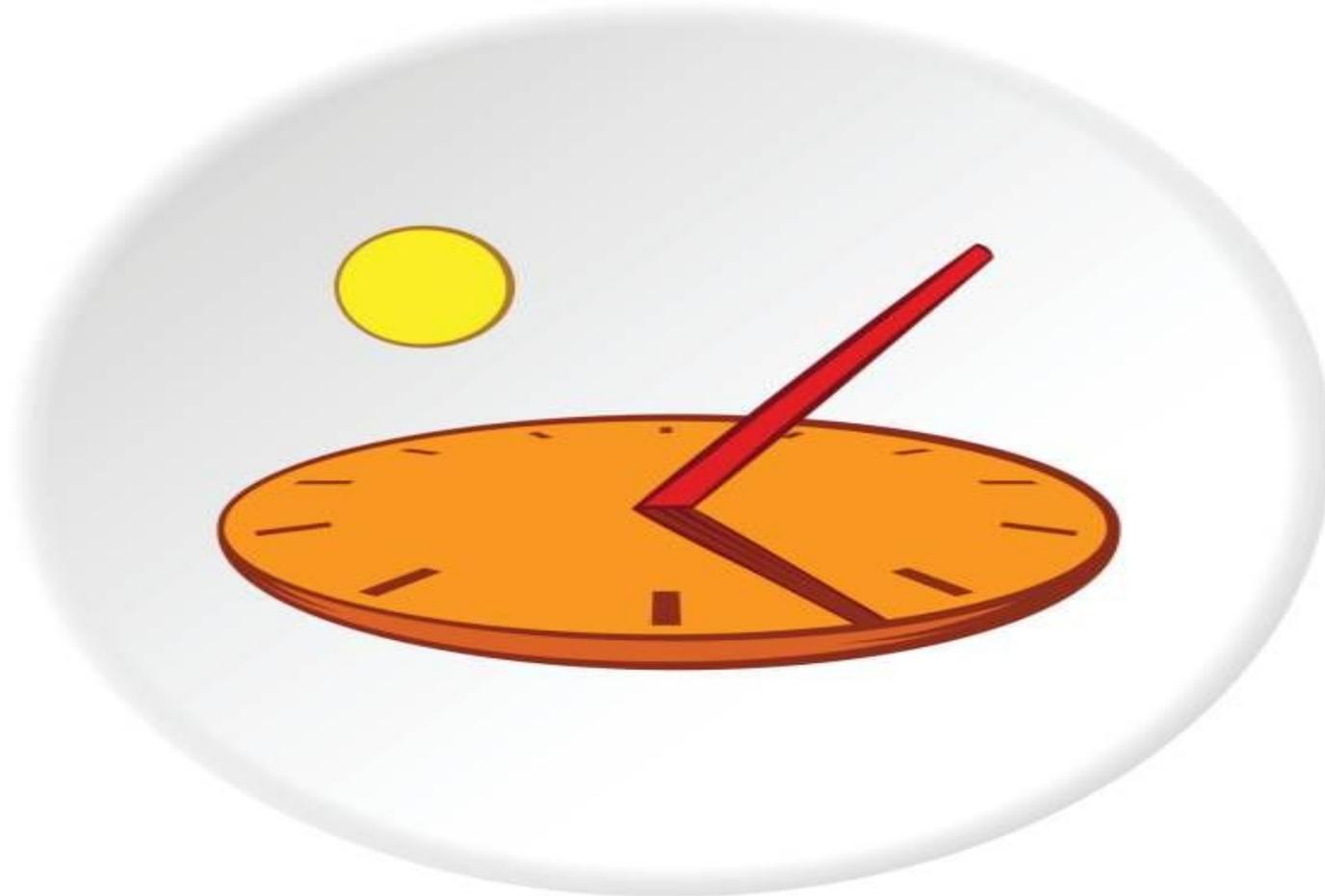
The background is a light blue gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered across it. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance.

1 страница

Цена

МИНУТЫ

ГНОМОН



Солнечные

часы



Водяные часы или клепсидра



Уже в 140 году
до нашей эры
их усовершенствовали древние
греки и римляне.

ПЕСОЧНЫЕ ЧАСЫ

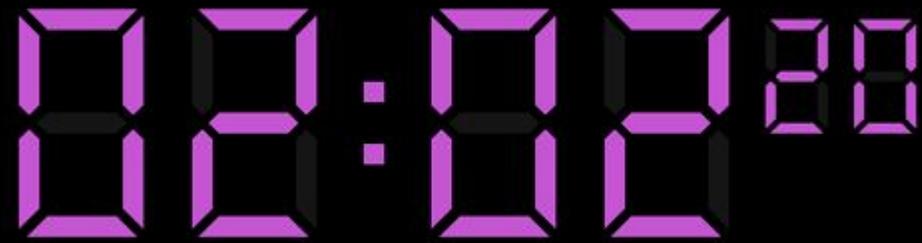
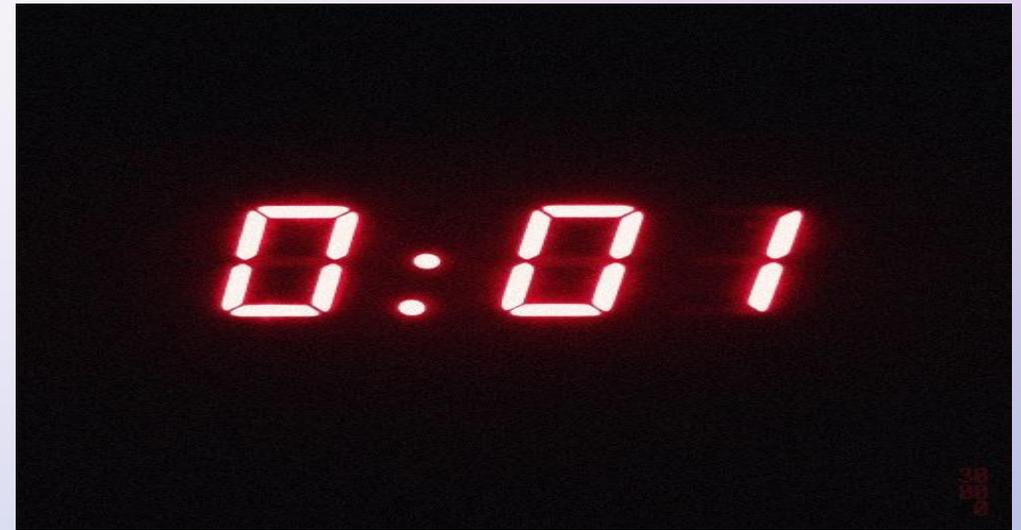




Электронные часы



Определи время!





«БИТЫЙ

ЧАС»
**Очень длительное
время.**



- ❖ **ЧАРЛЬЗ ДАРВИН:** «НИЧЕМ НЕ МОЖЕТ ЧЕЛОВЕК РАСПОРЯДИТЬСЯ В БОЛЬШЕЙ СТЕПЕНИ, ЧЕМ ВРЕМЕНЕМ»
- ❖ **АЛЕКСАНДР ГРИБОЕДОВ:** «СЧАСТЛИВЫЕ ЧАСОВ НЕ НАБЛЮДАЮТ»
- ❖ **ТЕОФАСТ:** «САМАЯ БОЛЬШАЯ ТРАТА, КАКУЮ ТОЛЬКО МОЖНО СДЕЛАТЬ, — ЭТО ТРАТА ВРЕМЕНИ.
- ❖ **БЕНДЖАМИН ФРАНКЛИН:** «ВРЕМЯ — ДЕНЬГИ»
- ❖ **СЕРГЕЙ ЕСЕНИН:** «ПОТЕРЯ ВРЕМЕНИ ТЯЖЕЛЕЕ ВСЕГО ДЛЯ ТОГО, КТО БОЛЬШЕ ЗНАЕТ»

ЗА 1 МИНУТУ МОЖНО:

-ВЫПЛАВИТЬ 290 Т СТАЛИ: ИЗ НЕЁ МОЖНО

ИЗГОТОВИТЬ 10 ТЫС. СТИРАЛЬНЫХ МАШИН;

-ИЗГОТОВИТЬ 22 ТЫС. КВ. МЕТРОВ ТКАНИ: ИЗ

НЕЁ МОЖНО СШИТЬ 15714 БРЮК;

- ИЗГОТОВИТЬ 7 РАЗНЫХ МАШИН;

- 2700 ЭКЗЕМПЛЯРОВ КНИГ.

2 стораница

КТО У ЕГОРКИ

ВРЕМЯ

УКРАЛ?



**«ВРЕМЯ – НАШЕ
БОГАТСТВО»**

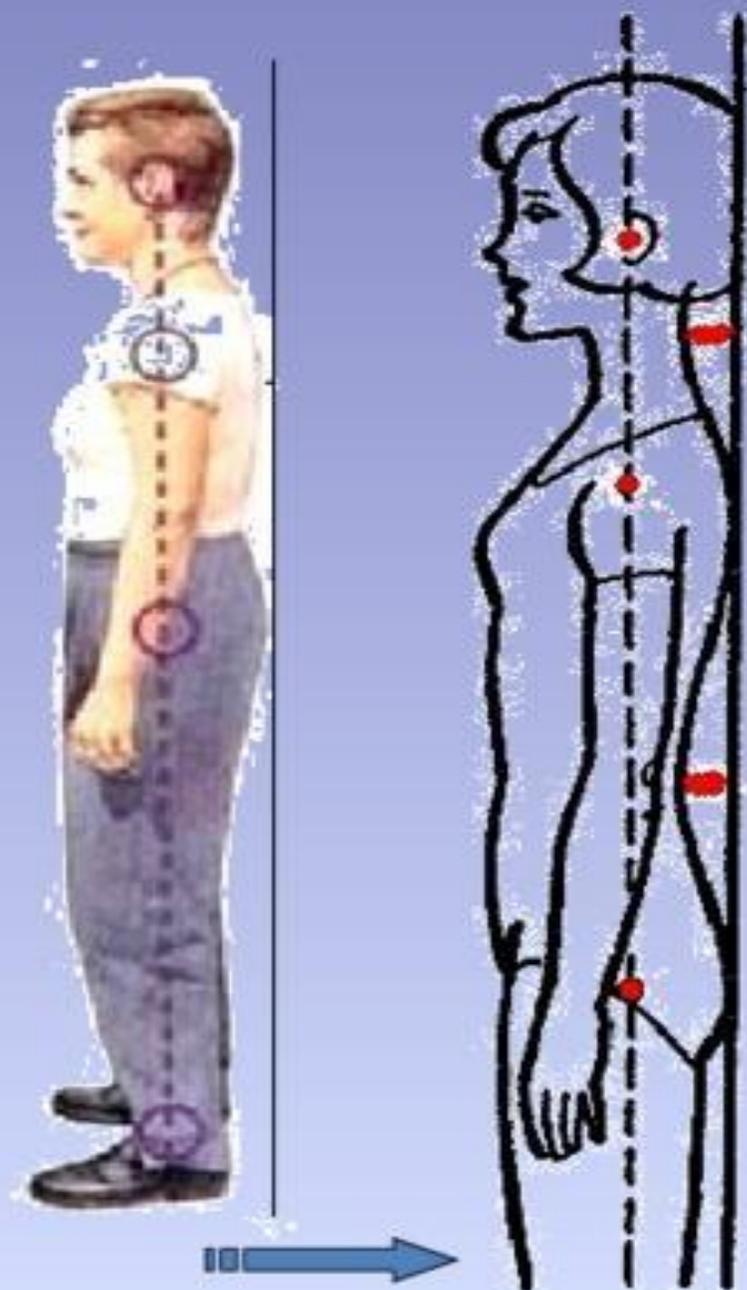
Способы экономии времени

- УТРОМ ОЧЕНЬ НЕ ХОЧЕТСЯ ВСТАВАТЬ. НО ПОДНИМАТЬСЯ – ТО ВСЁ РАВНО ПРИДЁТСЯ. ПОЭТОМУ НЕ ПОДРАЖАЙТЕ СТРАУСУ, КОТОРЫЙ, ЧТОБЫ СКРЫТЬСЯ ОТ ОПАСНОСТИ, ПРЯЧЕТ ГОЛОВУ В ПЕСОК. ВСТАВАЙТЕ СРАЗУ, НЕ ЖАЛЕЙТЕ СЕБЯ.
- ГОТОВЬТЕСЬ К УТРУ С ВЕЧЕРА. САМОЕ НЕБЛАГОДАРНОЕ ДЕЛО – УТРОМ В СПЕШКЕ СОБИРАТЬ ПОРТФЕЛЬ, РАЗЫСКИВАТЬ НУЖНУЮ ТЕТРАДКУ ИЛИ СООБРАЖАТЬ КАКУЮ НАДЕТЬ БЛУЗКУ. ПРИВЫКАЙТЕ НАКАНУНЕ ГОТОВИТЬ ВСЕ, ЧТО МОЖЕТ ПОНАДОБИТЬСЯ УТРОМ. НЕПЛОХО КАЖДЫЙ ДЕНЬ ПЕРЕД СНОМ ХОТЯ БЫ В ОБЩИХ ЧЕРТАХ ОБДУМЫВАТЬ ЗАВТРАШНИЙ ДЕНЬ. МАССА ВРЕМЕНИ УХОДИТ НА ПОИСКИ ВЕЩЕЙ, ЛЕЖАЩИХ НЕ НА МЕСТЕ. ПРИВЫКНУВ СОБЛЮДАТЬ ПОРЯДОК В СВОИХ ВЕЩАХ, ВЫ СЭКОНОМИТЕ НИ ОДИН ЧАС.

- НЕ ТЕРЯЙТЕ ВРЕМЯ НА ДЛИТЕЛЬНЫЕ ПУСТЫЕ РАЗГОВОРЫ ПО ТЕЛЕФОНУ. ОСОБЕННО В ТО ВРЕМЯ, КОТОРОЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНИИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ. ПОСУДИТЕ САМИ: ТОЛЬКО ВЫ СОСРЕДОТОЧИЛИСЬ, ЧТОБЫ ОБДУМАТЬ ЗАДАЧУ ИЛИ ТЕМУ СОЧИНЕНИЯ, КАК ВДРУГ ТЕЛЕФОННЫЙ ЗВОНОК. 15 МИНУТ ПРОГОВОРИЛИ. ОПЯТЬ НАДО НАЧИНАТЬ С НУЛЯ. ПРОЩЕ ВСЕГО ЗАРАНЕЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ ЗНАКОМЫХ: «ЗВОНИ ПОСЛЕ СЕМИ ЧАСОВ ВЕЧЕРА, А ДО ЭТОГО Я БУДУ ЗАНЯТ».
- ЗАНИМАТЬСЯ 5-6 ЧАСОВ БЕЗ ПЕРЕРЫВА ВРЕДНО. ЧЕРЕЗ ЧАС-ПОЛТОРА УСТРАИВАЙТЕ СЕБЕ ПЕРЕМЕНКИ. НО ОТДЫХАТЬ СТАРАЙТЕСЬ НЕ ВАЛЯЯСЬ НА ДИВАНЕ, А ДВИГАЯСЬ: СХОДИТЕ В МАГАЗИН, ВЫТРИТЕ ПЫЛЬ, ПОМОЙТЕ ПОСУДУ, ПОТАНЦУЙТЕ ПОД РИТМИЧНУЮ, НО НЕ ГРОМКУЮ МУЗЫКУ, СДЕЛАЙТЕ НЕСКОЛЬКО УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ОСАНКИ.

Как проверить осанку?

Подойти к стене и встать к ней вплотную спиной в привычной для вас позе. Если в этом положении вы касаетесь стены затылком, лопатками, ягодицами и пятками, то у вас правильная осанка.



Упражнения для исправления осанки



Упражнение № 11 «Равновесие»

Детям предлагается проверить свою осанку. Упражнение может выполняться как сидя, так и стоя.

Ребёнок стоит (садится) прямо, распрямляет плечи, кладёт себе на голову дневник или книгу и старается удерживать предметы на голове, считая до 10-ти.



3 страница

**СЕГОДНЯ У НАС В
ГОСТЯХ ...**

