

*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

.....



# Продолжите пословицы и поговорки:

Упустишь минутку –  
потеряешь час.

Делу время,  
а потехе час.

Кто поздно встаёт,  
тот дня не видит.

Не откладывай на завтра то,  
что можно сделать сегодня.

Кончил дело –  
гуляй смело.

Скучен день до вечера,  
коли делать нечего.



# Спасибо за внимание!



Автор: Емельянова Настя.