Дата: 21.10.21

Клас: 5-А,5-Б.

Предмет: Основи здоров’я

**Тема: Раціональний розподіл часу. Розпорядок дня школяра**

Опрацювавши матеріал підручника ви дізнаєтеся про життєвий ритм, значення сну та про те, як запобігти перевтомі; навчитеся планувати свій день і швидко виконувати домашні завдання, організовувати робоче місце для навчання.

Той, хто планує свій час, завжди досягає успіхів у будь-якій справі: у навчанні, роботі, спорті. Щоб добре вчитися, працювати, треба вибирати посильні та конкретні завдання.

Відомо, що розумова і фізична активність людини змінюється протягом доби та життя. Зазвичай, найвища активність розумової та фізичної праці припадає на 10-13 та 15-18 години.

Планування часу допомагає успішно вчитися, встигати займатися улюбленою справою.

Організованість у навчанні – уміння тримати в порядку своє робоче місце, розподіляти і берегти час, планувати й контролювати свої дії.

Щоб виконувати свої домашні завдання було зручно, дотримуйтеся правил організації робочого місця школяра.

Виконуючи домашні завдання, не забувай перепочивати.

**Домашнє завдання:**

* Опрацювати матеріал підручника п.8