



С
ДОБРЫМ
УТРОМ!

Доброе

утро!





Что может объединять эти слова?

Сон

Недосыпание

Бессонница

Утренний этикет

Завтрак

*Поздно утром только сони
Спят, свернувшись калачом,
Мы встаём , лишь солнце тронет
Нас своим косым лучом.
(Я. Белинский)*



Как называют группы людей, о которых идёт речь в стихотворении ?

Можем ли мы назвать первых плохими, а вторых хорошими и почему?

Проблемный вопрос

- **От чего зависит утреннее настроение?
Как связаны в нашей жизни вчерашний и
сегодняшний день ?**





КТО ТЫ?

У каждого человека есть свой хронотип.

«Жаворонки» -
хронотип «утренний»



«Голуби» -
хронотип «дневной»



«Совы» -
хронотип «ночной»

ЖАВОРОНОК



УТРО



ДЕНЬ



ВЕЧЕР



НОЧЬ

СОБА



УТРО



ДЕНЬ

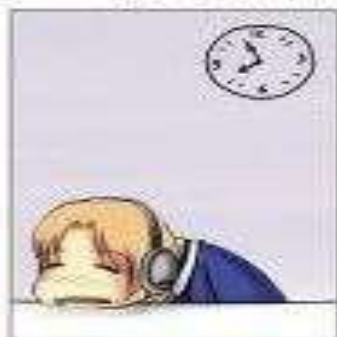


ВЕЧЕР



НОЧЬ

АРИТМИК



УТРО



ДЕНЬ

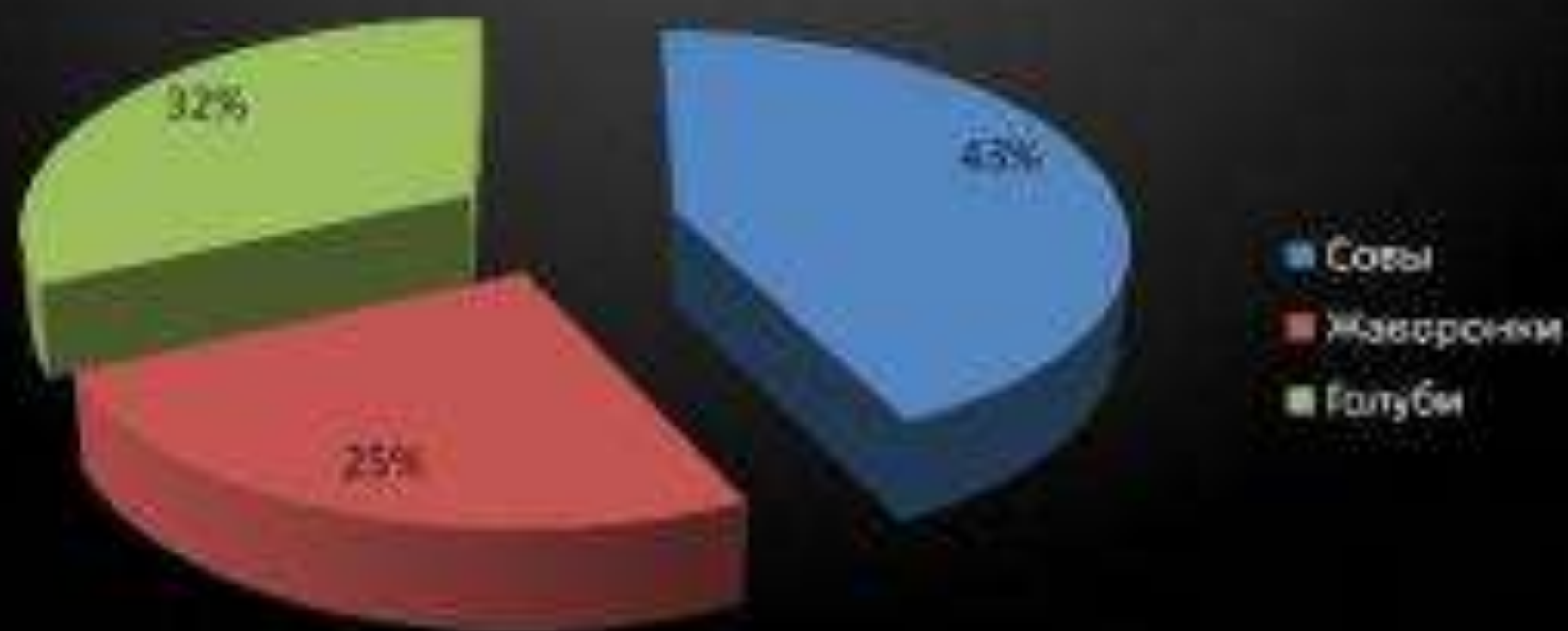


ВЕЧЕР



НОЧЬ

Соотношение сов, жаворонков и голубей



- Выберите картинку подходящую вашему хронотипу

- 1.

- 2.




- 3.



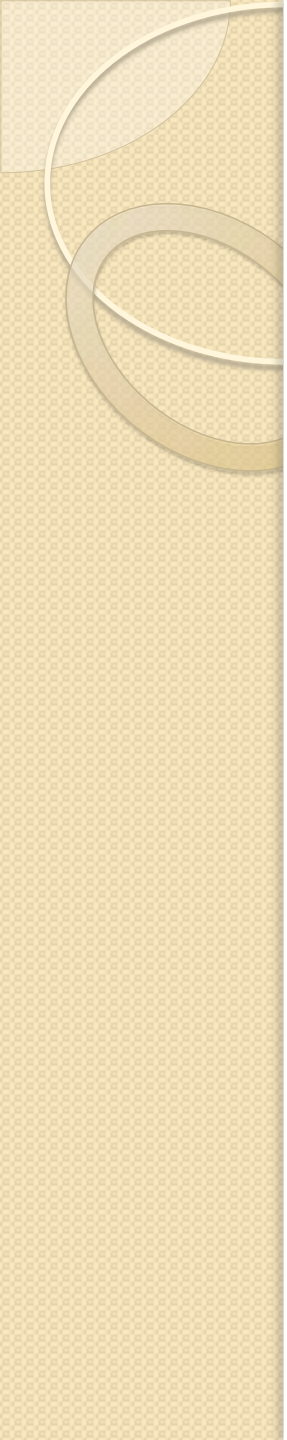
ПРОБУЖДЕНИЕ

- Переход от сна к бодрствованию



- 
- *Улыбка – это залог хорошего настроения. Так мы дарим друг другу здоровье и радость.*
 - *Что еще помогает сохранять хорошее настроение?*



- 
- *Здоровье человека зависит от образа жизни, поведения, образа мыслей, от того, что он делает.*
 - *Согласитесь ли вы с таким суждением ?*

Домашнее задание

- Задание 3 в КУД. Составить меню своего завтрака (можно воспользоваться текстом учебника на с.13).
- Что в вашем понимании означает слово «здоровье»?
- По выбору: Составить схему вашего идеального утра.