



В природе все процессы подчинены в той или иной степени строгому ритму: чередуются времена года, чередуется время суток –ночь сменяет день, день снова приходит на смену ночи. Ритмичность-один из законов жизни.

Правильное сочетание умственной и физической работы, чередование нагрузок и отдыха являются основой высокой работоспособности и служат хорошей успеваемости в школе.

Учебную, домашнюю нагрузку, занятия физической культурой и спортом следует равномерно распределять, обеспечивая правильное чередование умственной и физической работы на каждый день, неделю, месяц.

