

### ДОРОГОЙ ДРУГ!

**Е**сли ты хочешь хорошо учиться в школе и интересно проводить свой досуг, тебе просто необходимо **подружиться со временем**, а главное — **научиться им управлять!** Наверное, ты скажешь, что такое под силу лишь магам и волшебникам? Нет! Этому можешь научиться и ты. Нужно только, чтобы тебе очень захотелось добиться успехов в учёбе и стать сильным, здоровым и выносливым. А поможет тебе — режим дня. Именно он, режим дня, должен стать твоим главным помощником в решении самых разных задач. С ним у тебя всё получится!

Слово **режим** — французское, оно означает «точно установленный порядок жизни (труда, отдыха, питания, сна и т. п.)». Режим дня — это умение управлять своим временем, а в конечном счёте — своим здоровьем и своей жизнью. Согласись: очень важное умение!

Научись управлять временем — и это замечательное умение будет выручать тебя на каждом шагу: дома и в школе, в игре и в спорте, в общении со сверстниками и в становлении твоего характера.

### БОЛЬШИХ ТЕБЕ УДАЧ!

