

Задание на дом

А. Письменно перечислите все виды деятельности, которые Вы выполняете в течение первого часа после пробуждения в будний день.

Отметьте 3 вида активности, наиболее важных и 3 наименее важных для Вас.

- Какие виды деятельности из перечисленных являются важными для большинства людей?
- Какие виды активности вы могли бы с легкостью исключить из утреннего распорядка?
- Насколько важна последовательность выполнения тех или иных видов активности?

Б. Как изменится перечень выполняемых видов активности, если речь идет о выходном дне?

В. Каким образом изменится утренняя рутинная деятельность, если повреждена правая кисть и на нее наложена повязка?