**Задание 1.7**. **Биологические ритмы активности**

<https://youtu.be/CsPJtiJAyJU>

**Анонс задания:**

Составьте графикбиологических ритмов собственной активности.

**Задание:**

Просмотрите видео и изучите биологические ритмы собственной активности.

Ответом на задание будет считаться

1. Дневник наблюдения за собственной активностью в течение 3 дней.

Можно использовать шкалу от 1 до 10, где 10 – самый высокий уровень активности, 0 – полное бессилие («хочу спать», «не способен к активным занятиям» и т.д.)

1. График с зафиксированными пиками и спадами активности.
2. Предпочитаемое вами расписание уроков, составленное на основе выявленных пиков активности.

***Форма предоставления:*** в виде презентации.

Свой ответ назовите заглавие задания и через двоеточие - дайте свой подзаголовок.

Биологические ритмы активности: *свой подзаголовок*