

Режим дня и отдыха

Г. Курск 2016

Выполнила ученица 10 Б класса
Воропаева Дарья
Преподаватель: П.Е. Васильевна

Режим дня - это

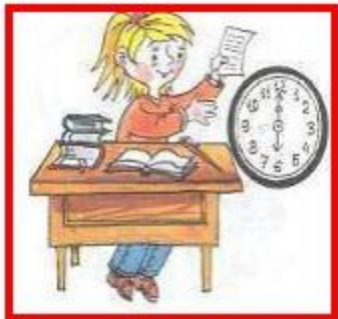
- рациональное распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течение суток.



Соблюдай всегда.



**РЕЖИМ
ДНЯ**



Человек живет 24 часовым ритмом Земли



■ В течении сутки меняются:

— Температура тело

— Частота сердечных сокращений

— Уровень артериального давления

— Работоспособность



Все органы человека имеют свои биологические ритмы

ОСНОВНЫЕ БИОРИТМЫ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Наименование ритма	Период, сек
α -ритмы мозга	0,07
β -ритмы мозга	0,03
γ -ритмы мозга	0,3
Глотательные движения	4,0
Вдох-выдох	6,0
Сердечный цикл	0,8
"Голодная" моторика желудка	40-60 мин
Средняя частота импульсов по двигательным нервным волокнам	0,02
Средняя частота биотоков мышц	0,03

Умственная и физическая работоспособность человека

- Умственная работоспособность человека в течении дня меняется
 - Лучший период с 9-до 11 часов
 - После отдыха с 16- до 17 часов



Физическая работоспособность человека

- Наиболее сильная с 8 до 12 часов и с 14- 17 часов
- Наиболее слабый с 3 до 5 часов



Правильный распорядок дня

Важно соблюдать следующий распорядок дня:

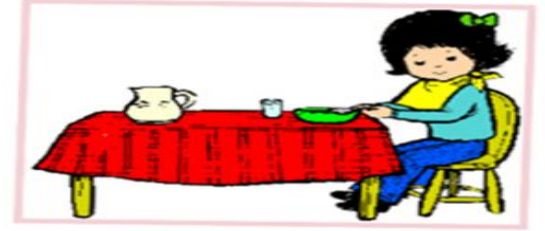
- вставать ежедневно в одно и то же время, заниматься регулярно утренней гимнастикой,
- есть в установленные часы,
- чередовать умственный труд с физическими упражнениями,
- соблюдать правила личной гигиены, следить за чистотой тела, одежды, обуви,
- работать и спать в хорошо проветриваемом помещении,
- ложиться спать в одно и то же время!



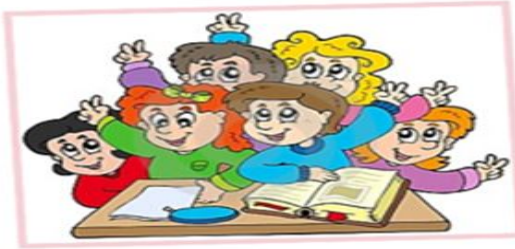
Режим дня



Утро



День



Вечер



Выходные дни



РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА



УДОБНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК И ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ,
А ТАКЖЕ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ:

с 10 до 12 часов, с 16 до 18 часов

Режим дня школьника

- Пробуждение
- Утренняя зарядка
- Завтрак
- Занятие в школе
- Обед
- Прогулка
- Приготовление уроков
- Ужин
- Свободное время
- сон



Ежедневный отдых

- Отдых: переключение с умственной деятельности на физическую.
- Каждый день необходимо проводить на воздухе **1-2 часа**. В выходные можно выехать на природу.



Режим дня

Одна из основных составляющих здорового образа жизни – правильно организованный режим дня.

Режим дня – это распределение времени на работу и отдых.

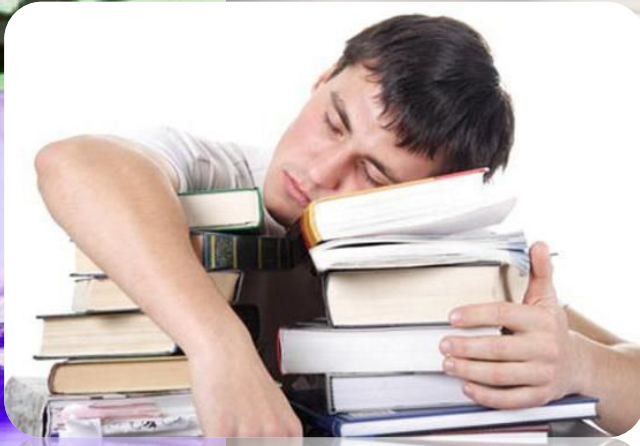


Соблюдение режима дня способствует повышению иммунитета, здоровому сну и нормализации пищеварения.

Несоблюдение режима дня приводит к отставанию в умственном и физическом развитии, нервозу, заболеваниям сердечно-сосудистой системы.

Внимание: соблюдение режима дня – важнейшее правило сохранения здоровья.

Переутомление



Признаки переутомления

- Часто болит голова
- Плохой сон
- Снятся кошмары
- После сна разбитое и усталое состояние
- Плохой аппетит



Чтобы не допустить переутомление:

- Устраните или уменьшите воздействие вредных раздражающие факторы
- Правильно организуйте свой отдых (чередование разных видов деятельности)
- Рационально питайтесь



Спасибо за внимание!

