



Тема:
«Режим дня.»



- **Режим дня** – распорядок дел, действий.
- Люди, ведущие беспорядочный образ жизни, пренебрегающие режимом дня, расплачиваются своим здоровьем, так утверждала доктор медицинских наук, профессор Ю. А. Хайрова.



Благодаря четкому режиму организм испытывает меньшую нагрузку, затраченные силы быстрее и полнее восстанавливаются.

Неспособность человека заставить себя придерживаться определенного четкого режима дня – признак неорганизованности, слабохарактерности.



Режим – это установленный распорядок жизни человека, который включает в себя:

-труд;

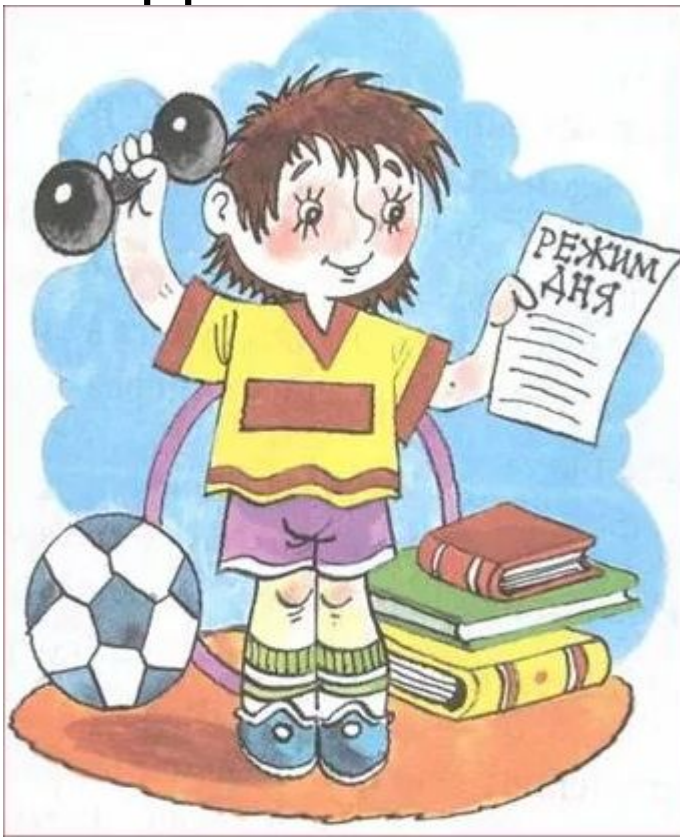


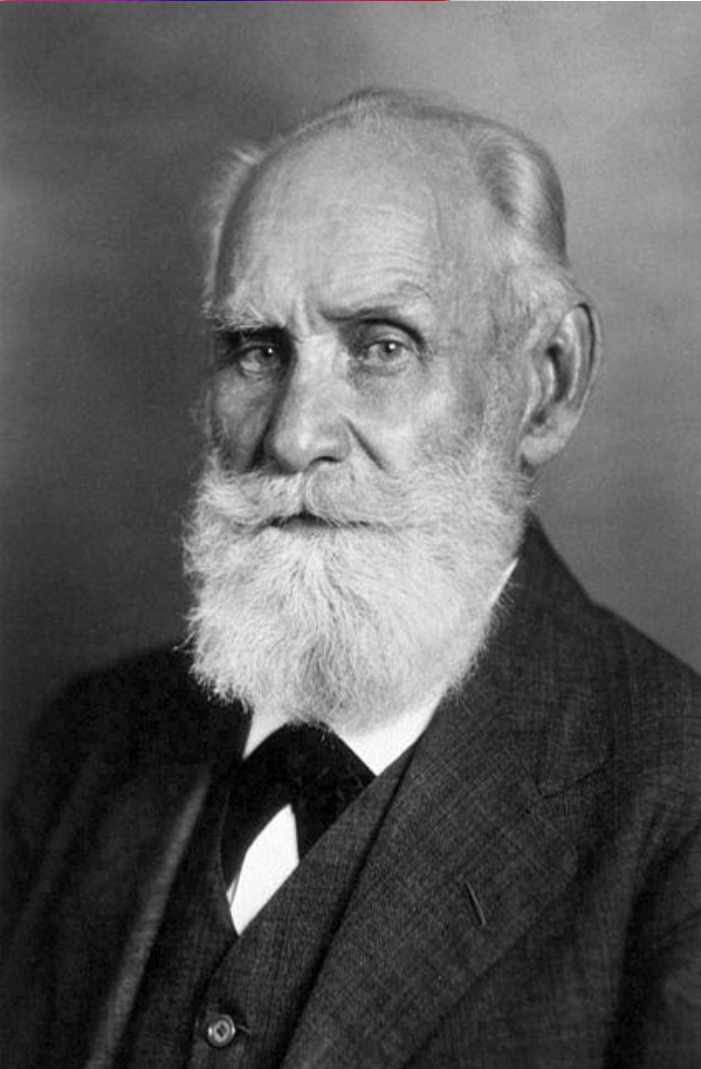
-питание;

-отдых;



- Режим дня является основой здорового образа жизни: правильное чередование труда и активного отдыха, регулярный прием пищи, определенное время подъема.





- Великий физиолог **И.П. Павлов** не раз говорил, что ничто так не облегчает работу нервных клеток головного мозга, как определенный распорядок жизни. Такой определенный распорядок, режим дня, чрезвычайно важен для человека. Всему свое время в режиме дня, а иначе и работа ладиться не будет, не пойдет на пользу.

Под режимом
дня
понимают
распределен
ие основных
дел и
мероприятий



- Пользу режима вряд ли кто станет отрицать. Лучше всего приучаться к режиму с детства.



Примерный режим дня





- Если человек выработал для себя правильный режим и строго его соблюдает, то каким бы видом физической или умственной деятельности он ни занимался, возможности его многократно возрастают.



- Бывает, при необходимости (переезд, смена работы и т. д.) привычный распорядок жизни меняется. С этим ничего не поделаешь.

- Для восстановления сил и работоспособности организма очень важен нормальный сон. Детям 7 – 10 лет необходимо спать не менее 10 – 10,5 часов, подросткам – не менее 8 – 9 часов, в противном случае их работоспособность падает на 30%.

