

A stack of white papers or documents, slightly fanned out, set against a light blue background.A blurred image of a clock face, showing the numbers 1 through 12, set against a light blue background.

**ТЕМА: Режим труда и
отдыха учащихся**



Учебные вопросы

1. Режим необходимое условие здорового образа жизни
2. Умственная и физическая работоспособность
3. Режим дня учащихся
4. Профилактика переутомления



Человек живет 24 часовым ритмом Земли



■ В течении сутки меняются:

— Температура тела

— Частота сердечных сокращений

— Уровень артериального давления

— Работоспособность



Запомни – 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

2. 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

Работоспособность человека - это способность поддержания организма в оптимальном рабочем состоянии для максимизации вносимого вклада в результат рабочей системы благодаря физическому или информационному труду.

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

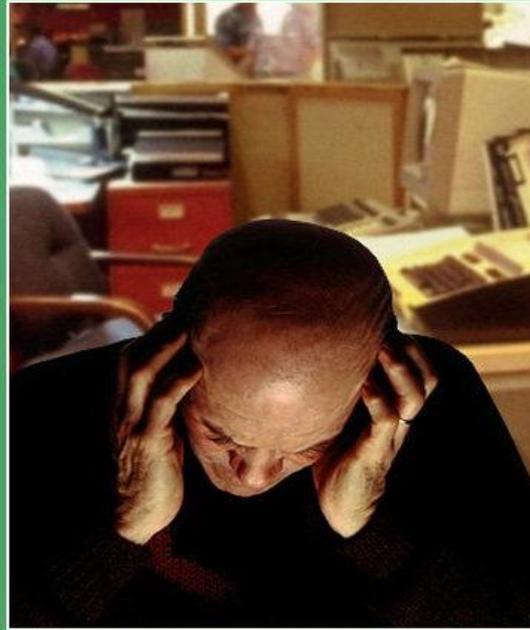
Примерный режим дня обычного школьника

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



Переутомление

ПОНЯТИЕ О ПЕРЕУТОМЛЕНИИ



Переутомление — состояние, возникающее вследствие долгого отсутствия отдыха организма человека

Признаки переутомления

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

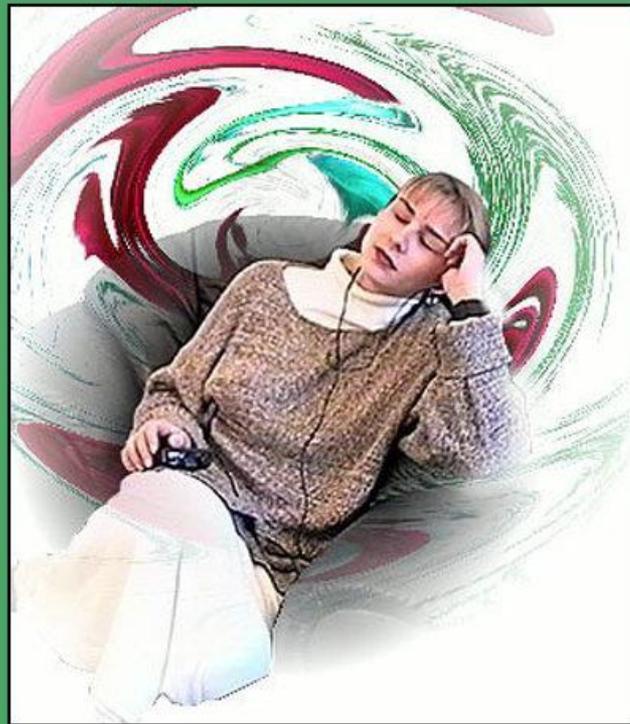


Чтобы не допустить переутомления организма:

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



ПРОФИЛАКТИКА ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ



Найдите занятие, которое интересно. Это может быть вязание, вышивание, просмотр фильма, сериала, чтение книги и многое другое. Главное, чтобы от этого процесса вы получали только положительные эмоции.