


«Биоритм» режим жизни ребенка и взрослого



Работу выполняла студентка
1 курса дефектологического факультета
Пичугина Сабина

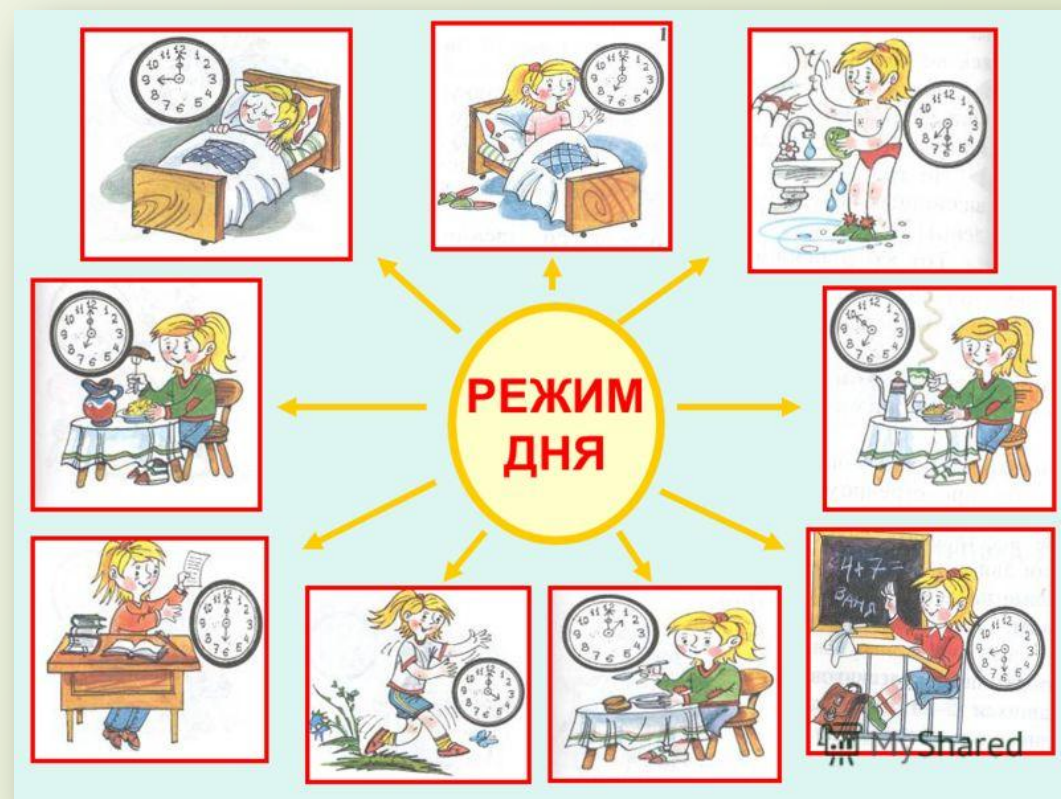
Что такое биоритм?

Биоритмы -
ЦИКЛИЧНОСТЬ
ПРОЦЕССОВ В
ЖИВОМ
Организме.



«Режим дня» и из чего он складывается

- Жить по дневному распорядку (или режиму) – это значит следовать своеобразным инструкциям для поддержания нормальной жизнедеятельности организма.
- Павлов Иван Петрович открыл значение биоритмов в процессе жизнедеятельности организмов.
- На выработку соответствующего дневного распорядка отдельно взятого человека может влиять ряд факторов (как внешних, так и внутренних).



Что обязательно должно входить в обычный распорядок дня:

- Труд
- Отдых
- Питание
- Личная гигиена
- Саморазвитие и самоусовершенствование



Режим дня ребенка


Специалисты разработали примерный режим дня для ребенка в возрасте от 1 года до 3 лет.

Распорядок дня	1-2 года	Распорядок дня	2-3 года
Пробуждение, туалет, водные процедуры	6.30-7.30	Пробуждение, туалет, водные процедуры	6.30-7.30
Завтрак	7.30-8.00	Завтрак	7.30-8.00
Игра - прогулка	8.00-9.30	Игра - прогулка	8.00-11.30
Сон	9.30-11.30	Обед	11.30-12.30
Обед	11.30-12.00	Сон	12.30-15.30
Игра - прогулка	12.00-15.00	Полдник	15.30-16.00
Сон	15.00-16.30	Игра - прогулка	16.00-19.00
Полдник	16.30-17.00	Ужин	19.00-19.30
Игра - прогулка	17.00-19.30	Игра	19.30-20.30
Ужин	19.30-20.00	Ванна	20.30-21.00
Игра	20.00-20.30	Сон	21.00-6.30
Сон	20.30-6.30		

Примерный распорядок дня взрослого человека:

- **7.10** – утренняя гимнастика
- **8.00** – отправляйтесь на работу пешком, в спокойном темпе.
- **21.30** выпейте стакан кефира.
- **22.00** полезная вечерняя прогулка в медленном темпе 15-20 мин.
- **С 23 до 7 часов** сон в проветренном помещении





Использованные источники информации:

- <http://www.kakras.ru/doc/bioritm-life-cycle.html>
- <http://comp-doctor.ru/sovet/regim.php>
- <http://www.eurolab.ua/child/2120/2122/7912/>
- <http://zdorovejka.ru/index.php/rezhim-dnja/150-primernyj-rasporjadok-dnja-vzroslogo-cheloveka-kak-sostavit-rasporjadok-dnja.html>



Спасибо за внимание!!!