

- ✓ Что такое утомление и чем оно отличается от усталости и утомляемости?
- ✓ Опишите физиологический механизм утомления.
- ✓ Как бороться с утомлением и усталостью?

Человек живет 24 часовым ритмом Земли

В течении сутки меняются:

- Температура тела
- Частота сердечных сокращений
- Уровень артериального давления
- Работоспособность

Тема урока:

**Режим труда и отдыха,
хороший сон - составляющие
здорового образа жизни**



**Достичь
благополучия
возможно только
через труд,
направленный на
расширение своих
духовных,
физических и
социальных
возможностей.**



«Обязанности мудрого – заботиться о своём имуществе, не совершая ничего противного обычаям, законам и установлениям; ведь мы хотим быть богаты не только ради себя, но и ради детей, родных и друзей, а особенно ради государства; ведь средства и достояние отдельных лиц составляют богатства гражданской общины»

(Трактат «Об обязанностях» древнеримского политика, оратора и писателя Марка Туллия Цицерона
(106-43 гг. до н. э.)

**Таким образом, здоровье –
непременное условие эффективной
жизнедеятельности человека.**

Индивидуальное здоровье в основном зависит от четырёх факторов:

- биологические факторы (наследственность) – около 20%;
- окружающая среда (природная, техногенная, социальная) – 20%;
- служба здоровья – 10%;
- индивидуальный образ жизни – 50%.

Вывод - состояние здоровья каждого человека на 90% индивидуально, так как оно зависит от наследственности, факторов окружающей среды и в основном от индивидуального образа жизни (поведения каждого, его привычек, поступков, стремлений, пристрастий).

Основные составляющие здорового образа жизни

Первым шагом к созданию
своей индивидуальной
системы здорового образа
жизни является выработка
твёрдой мотивации (1!).

**Другим составляющим элементом
здорового образа жизни является режим
жизнедеятельности (2!).**

Вся жизнедеятельность человека проходит в
режиме распределения времени, частично
вынужденного, связано с общественно
необходимой деятельностью, частично по
индивидуальному плану.



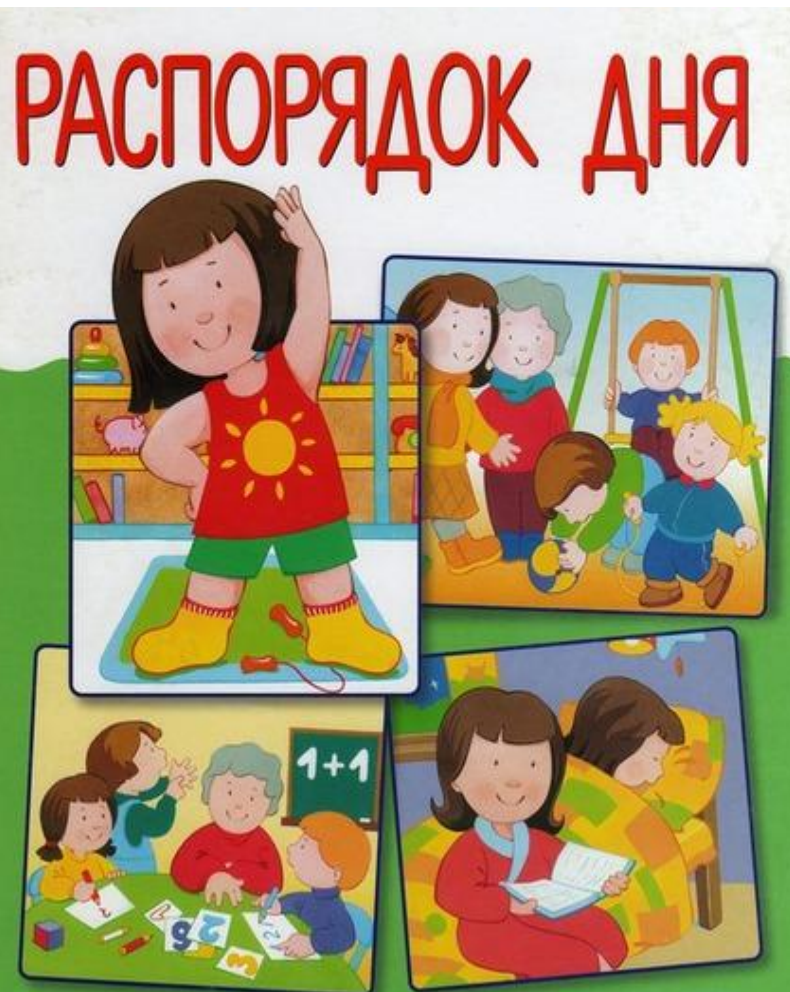
Режим дня школьника



Подъём, зарядка	7 - 00
Гигиенические процедуры	7 - 15
Завтрак	7 - 30
Дорога в школу	7 - 50
Пребывание в школе	8 - 30
Дорога из школы	12 - 30
Обед	13 - 00
Прогулка на свежем воздухе	13 - 30
Выполнение домашних заданий	16 - 00
Полдник	17 - 00
Помощь по дому	17 - 15
Ужин	18 - 30
Свободное время	18 - 45
Подготовка ко сну	21 - 15
Сон	21 - 30



Так,
например,
режим
жизне-
деятельност
и школьника
определён
учебным
планом
занятий в
школе



**Режим
жизнедеятельнос
ти – это**
установленный
распорядок жизни
человека, который
включает в себя
труд, питание,
отдых и сон.



**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



Главной составляющей
режима жизнедеятельности
человека является его труд,
который представляет
целесообразную
деятельность человека,
направленную на создание
материальных и духовных
ценностей.

Работающий человек живёт в определённом ритме: он должен в определённое время вставать, выполнять свои обязанности, питаться, отдыхать и спать.

И это неудивительно, все процессы в природе подчинены в той или иной мере строгому ритму: чередуются времена года, ночь сменяет день, день снова приходит на смену ночи.

Ритмичная деятельность – один из основных законов жизни и одна из основ любого труда.

РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА



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

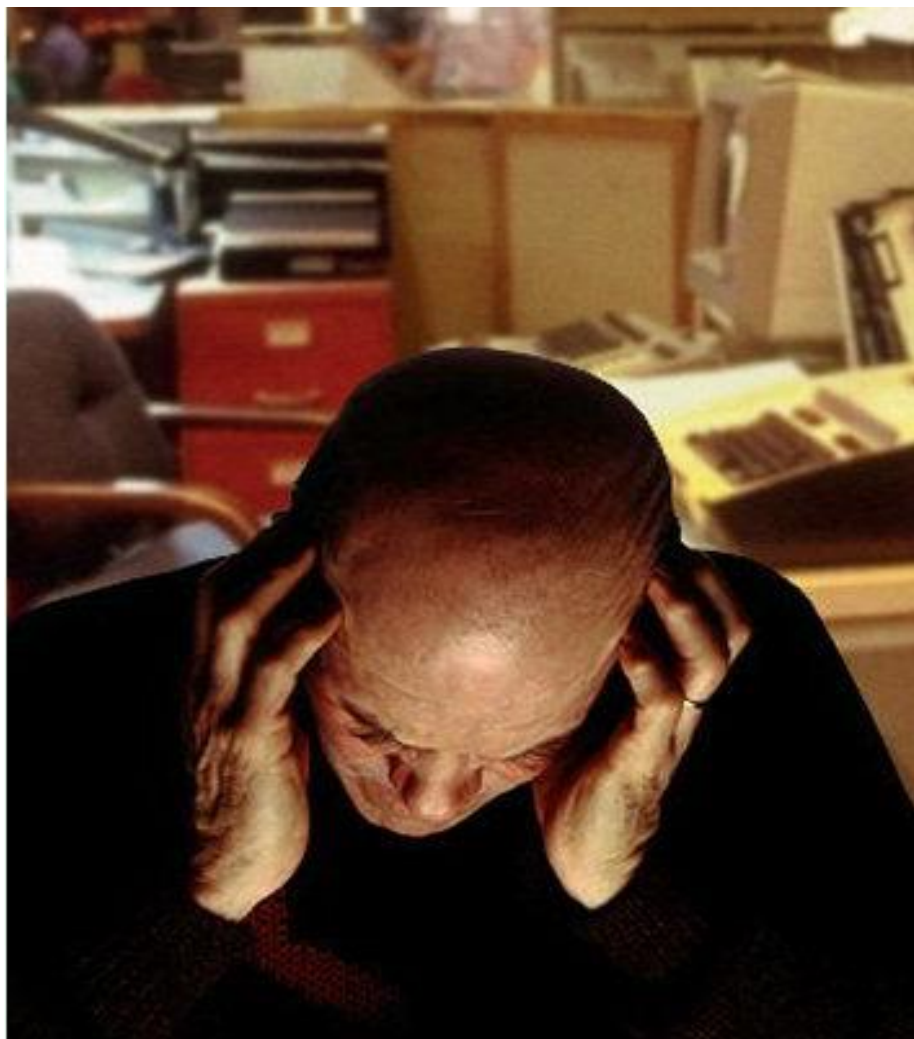
с 10 до 12 часов, с 16 до 18 часов

Режим дня школьника



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

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)



Выводы

- Никакие медицинские учреждения не смогут сделать старшеклассника здоровым, если он не получил навыков здорового образа жизни в семье с самого раннего возраста.
- Высокая работоспособность зависит от оптимального сочетания умственного и физического труда.
- Причинами нарушения здоровья могут быть умственное и физическое перенапряжение, избыточный производственный и бытовой шум, недостаточный сон и неполноценный отдых, плохая экология, избыточное или недостаточное питание, вредные привычки, не оказанная вовремя и некачественная медицинская помощь и др.
- Здоровый образ жизни предполагает физическую нагрузку, оптимальный режим труда и отдыха, правильное питание, достаточную двигательную активность, личную гигиену, закаливание, отрицательное отношение к вредным привычкам, позитивное восприятие жизни и др.