

Режим труда и



отдыха учащихся

Человек живет 24 часовым ритмом Земли

В течении суток меняются:

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





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 слабая с 12 до 14 часов

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



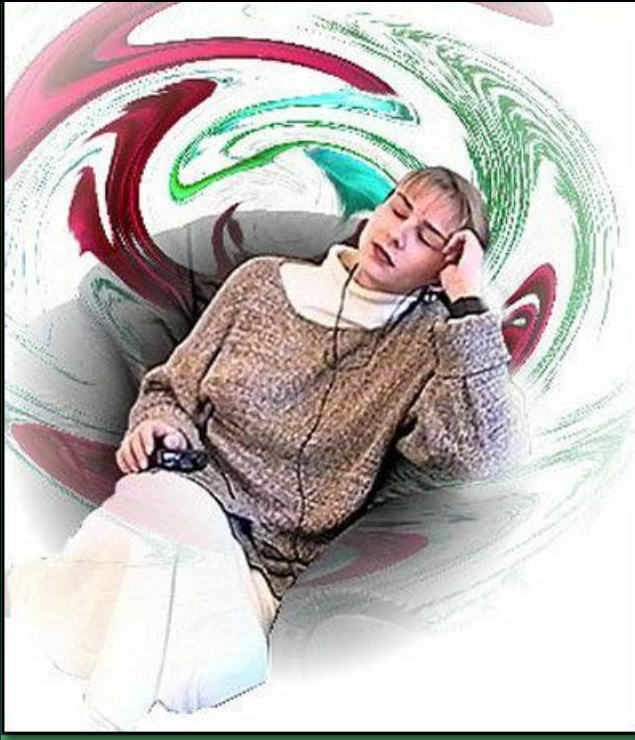
При несоблюдении режима труда и отдыха может возникнуть переутомление



Признаки переутомления

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

Чтобы не допустить переутомления:



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

Домашнее задание

Проанализировать
свой
режим дня
и
дать оценку

