

**Режим дня -
необходимое
условие
здорового образа
ЖИЗНИ**

Человек находится в постоянном поиске улучшения жизненного пути, облегчения и преодоления трудностей. Стремление к расширению возможностей обозначает цели к развитию таких качеств как дисциплина, саморазвитие, самосовершенствование, и правильно поставленный режим здорового образа жизни. Люди продолжают расти и учиться на протяжении всего существования.

В чем ценность режима здорового образа жизни?

- Здоровый образ жизни, ЗОЖ — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом . Для чего он нужен? помогает держать себя в форме и быть всегда здоровым .

Режим дня

- **Режим дня** — система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей.
- Режим дня может быть примерно таким:

Пример режима дня

1. Пробуждение.(Входит умывание и мытье зубов)
2. Зарядка.
3. Завтрак.
4. Учеба , работа и др.(Во время этого может быть и обед).
5. Ужин.
6. Спать.

Сон

Сон — главный элемент каждодневного отдыха. Возраст, качество образа жизни индивидуальный психотип имеют прямопропорциональную зависимость с потребностями во сне. Рекомендована с продолжительностью в семь-восемь часов. Если не выспаться ,то весь день будешь усталым . Ученые считают, что лучше всего отойти ко сну в 22.00.

Пробуждение

- Лучше всего вставать в 5-6 часов утра, потому что в этот период ускоряется обмен веществ, повышается уровень аминокислот и сахара, которые не дают человеку крепко спать под утро.

Зарядка

- От 7 до 9 утра – идеальное время для легкой физ. нагрузки , когда можно быстро привести расслабленный после сна организм в тонус. В это время хорошо работает пищ. система : усвоение полезных веществ происходит быстрее , что помогает эффективно перерабатывать пищу и преобразовывать ее в энергию.

Питание

- Есть надо 3-4 раза в день . Это завтрак, обед, полдник и ужин. Также правильное питание убережет ваш организм от преждевременного старения. Старайтесь брать с собой на работу полезную пищу, ведь чаще всего на обед в столовых предлагают вредную еду.

- Для того чтобы держать себя в форме правильно питаться мало. Нужно еще заниматься спортом или ходить в тренажерный зал. Но если и на это нет времени , то можно просто передвигаться пешком. Вместо того чтобы с работы пойти домой, лучше это сделать пешком.

Конец