

Режим дня



Что такое «режим дня» и зачем он нужен?

Режим дня - это расписание дел на день, которое помогает человеку наиболее эффективно распределить время.

Правильный режим дня позволяет грамотно распределить время и энергию человека на отдых, труд, питание, саморазвитие, уход за собой. Правильное сочетание элементов режима жизнедеятельности обеспечивает более продуктивную работу человека и высокий уровень его здоровья.

Построение негармоничного режима дня приведет к повышенной утомляемости, психологическому стрессу, длительному периоду нетрудоспособности.

Правильный режим дня способствует:

- Поддержанию здорового функционирования организма; Нормализации психоэмоционального состояния; Гармоничному развитию личности; Воспитанию пунктуальности; Высокой самодисциплине и организованности, как в труде, так и в период отдыха; Значительному снижению утомляемости; Повышению эффективности труда.



От чего зависит режим дня?

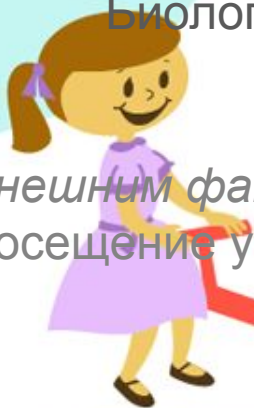
Существуют *внешние* и *внутренние* факторы, способствующие выработке определенного режима дня человека. *Основным внутренним фактором*, способствующим выработке определенного поведения человека, являются *биоритмы*.

Биоритмы – фундаментальные процессы живой природы, закономерная активность организма, его систем, осуществляемая с определенной периодичностью. Примером может служить смена дня и ночи, времен года и т.

Все физиологические процессы, протекающие в организ^{ме}, согласованы с общим ходом времени. Основным фактором, регулирующим биоритмы всего живого, является Солнце. Значение биоритмов для человека было доказано физиологом И.П. Павловым, который утверждал, что нет ничего более значимого для живого организма, чем ритмичность и периодичность физиологических изменений, протекающих в организме.

Биологические ритмы во многом определяют режим дня человека. Именно от биоритмов зависит работоспособность человека, способность к усвоению информации, обучению.

Внешним фактором, определяющим режим дня человека, является его участие в жизни социума: обучение и посещение учебных заведений (детские сады, школы, высшие учебные заведения), труд на предприятии, что способствует выработке более или менее постоянного распорядка дня.



Обязательные составляющие режима дня:

- ❖ Труд – основное условие существования в социуме, целесообразная, сознательная деятельность индивида, направленная на удовлетворение потребностей его самого и общества;
- ❖ Отдых – необходимая составляющая режима дня, способ проведения времени, целью которого является восстановление физических сил и стабилизация психоэмоционального состояния для достижения нормального уровня работоспособности;
- ❖ Личная гигиена – период времени для проведения процедур для сохранения и укрепления здоровья;
- ❖ Приемы пищи – достаточный интервал времени в период трудовой занятости, отдыха для полноценного приема пищи;
- ❖ Время на саморазвитие и совершенствование – период для прочих видов активности (чтение, посещение театра, общение с людьми).



7:00 Подъем.
7:00-7:30 Зарядка, умывание.
7:30-7:45 Завтрак.
8:30-10:00 Выполнение домашнего задания.
10:00-12:30 Свободное время.
12:30-13:00 Обед.
13:00-14:00 Дорога в школу.
14:00-18:00 Занятия в школе.
18:00-19:00 Свободное время, отдых.
19:00-19:30 Ужин.
19:30-20:00 Свободное время.
20:00-20:30 Вечерняя прогулка.
20:30-21:00 Подготовка ко сну.
21:00 Сон.

Примерный режим дня



Как составить режим дня индивидуально для себя?

Существуют несколько простых правил, которые помогут вам составить распорядок дня гармонично:

- ❖ Расставьте все свои задачи по важности, в порядке убывания. Например: *Задачи, которые необходимо выполнить в первую очередь. *Важные, но не срочные задачи. *Задачи, выполнение которых можно отложить на выходной день.
- ❖ В план писать задачи, выполнение которых приносит вам удовольствие.
- ❖ С вечера составляйте план на следующий день.
- ❖ Учитывайте свои индивидуальные особенности. Например: «сова» или «жаворонок»
- ❖ Составляйте план на день отдыха. В план выходного дня вбивайте те задачи, которые не успели сделать в рабочие дни. Их все же необходимо выполнить. Но про отдых тоже не забывайте, ведь следующий день — уже рабочий.



Вывод

Индивидуальный ритм работоспособности полезно знать каждому человеку. Важно усвоить, что правильный режим работы и отдыха обеспечивает высокую работоспособность и бодрое состояние в течение длительного времени. Этот режим должен учитывать индивидуальные особенности человека, причем при осуществлении им как основной деятельности (классные занятия), так и внеурочной (приготовление домашних заданий, активный отдых).

Необходимо также учитывать возможные последствия для здоровья и самочувствия нарушений координации биологических ритмов, в том числе связанных с переменной климатогеографических условий (быстрое попадание в район с другим часовым поясом — перелет на самолете в места отдыха, в другое место жительства).

Правильно организованный режим дня способствует укреплению здоровья — нормальному духовному и физическому развитию человека. Однако не всегда удается выдержать оптимальный режим жизнедеятельности, иногда возникает необходимость в повышении нагрузок на обучающихся (контрольные работы, экзамены и др.), что может привести к появлению у них утомления и переутомления. С учетом учебной нагрузки следует корректировать режим дня: он должен обеспечивать рациональное сочетание умственной и физической нагрузок, отдыха, сна и правильного питания

**Презентацию подготовили:
Зубенко Анастасия и Лютая
Диана
10 «А» 2015г**