

The image shows the cover of a spiral-bound notebook. The cover is a light beige or tan color with a fine, woven fabric-like texture. On the left side, there is a silver metal spiral binding. The text is centered on the cover in a large, black, sans-serif font.

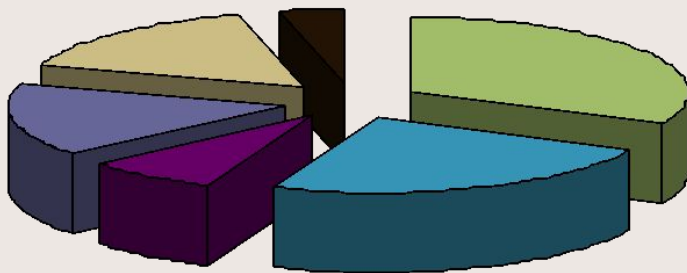
# Режим труда и отдыха старшекласников

# Содержание

---

- Режим дня старшеклассника
- Режим питания
- Рациональное питание
- Домашняя работа
- Сон
- Биоритмы
- Тест
- Результаты теста
- Как выработать привычку вставать рано?
- В помощь засоням
- Ежедневный отдых
- здоровый образ жизни

# Режим дня старшекласника



■ Сон (8 часов)

■ Учеба (6 часов)

■ Прогулка (2 часа)

■ Выполнение д/з (4 часа)

■ свободное время (3 часа)

■ занятие физическими  
упражнениями (1 час)

# Режим питания

Следует поддерживать режим питания. Он должен быть правильным:

- *утром* - молочные каши и бутерброд с чаем
- *в обед* - первое и второе
- *на ужин* - соки.



# Рациональное питание

Обязательно присутствие *продуктов повышенной биологической ценности*:

- кисломолочные продукты
- рыба
- мясо
- фрукты
- овощи



# Домашняя работа

- После уроков следует отдыхать в течение **30 мин-1 часа.**
- Домашние задания следует выполнять в порядке их усложнения



# Сон

- Сон должен составлять не менее 8 часов в сутки.
- Ложиться спать нужно примерно в одно и то же время.



# Биоритмы

- Совы
- Жаворонки
- Голуби





# Тест

**1. Если бы тебе предложили выбрать (независимо от занятий в школе и все такое прочее), во сколько бы ты ложился(ась) спать?**

- а) после часа ночи;
- б) до десяти;
- в) скорее всего, где-нибудь около двенадцати.

**2. Чем подкрепиться с утра - дело вкуса. Какой завтрак ты предпочитаешь в первый час после пробуждения?**

- а) что-то существенное, и побольше;
- б) стакан сока или чая;
- в) можно вареное яйцо или бутерброд.

**3. Если попытаться вспомнить всякие напряги и разборки с друзьями, то в какое время они чаще всего происходят?**

- а) конечно, с утра, когда я еще туго соображаю!
- б) ближе к вечеру;
- в) не могу точно вспомнить.

**4. Подумай, от чего бы ты мог(ла) отказаться с большей легкостью, чтобы не чувствовать при этом дискомфорта?**

- а) от утреннего чая или кофе;
- б) от вечернего чаепития;
- в) мне в общем-то все равно, когда пить чай...



**5. Если ты знаешь, что на другой день тебе обязательно нужно встать рано, то постарайся уснуть раньше обычного?**

- а) обязательно - часа на полтора-два;
- б) по-моему, это не обязательно...
- в) нет.

**6. Попробуй прикинуть, трудно ли тебе бывает просыпаться по будильнику? Что ты чувствуешь, когда он трезвонит спозаранку?**

- а) я иногда готов(а) его разбить;
- б) в принципе нет;
- в) это зависит только от того, во сколько я лягу спать накануне.

**7. Задумайся, а во время каникул (отпуска) ты встаешь так же рано, как обычно, когда собираешься идти в школу (на работу)?**

- а) сплю, сколько хочу;
- б) да, так уж получается: я делаю это как бы по привычке;
- в) сложно сказать.

**8. Попробуй без часов определить промежуток времени, равной одной минуте (можно с чье-то помощью). Как точно тебе это удалось?**

- а) получилось меньше минуты;
- б) получилось больше минуты;
- в) попал (а) почти в точку.



# Подсчитайте количество баллов

вопросы	а	б	в
1	0	3	6
2	6	0	3
3	3	6	0
4	6	3	0
5	0	6	3
6	6	3	0
7	3	0	6
8	6	3	0

# Результаты теста.

---

- 0-18 баллов ЖАВОРОНОК
- 18-33 балла СОВА
- 34-48 баллов ГОЛУБЬ

# СОВЫ

- Люди-«совы» деятельны больше по вечерам, а днем ходят, как сонные мухи.



# Жаворонки

- Тех, кто встает рано и успевает с утра многое сделать, называют «жаворонками».



# Голуби

- У таких людей нет четких установок только рано вставать или, наоборот, всегда просыпаться ближе к обеду.



# Как выработать привычку вставать рано?

- Четко осознайте причину, зачем вы хотите вставать рано (в нашем случае – не опоздать в школу)
- Наведите будильник на определённое время. Будильник должен выключаться сразу, без возможности «добудки».
- Будильник должен находиться далеко от кровати. Вы не должны быть в состоянии выключить его лежа в постели.
- Разместите одежду, которую вы надеваете утром, по дороге к будильнику. Это поможет вам отрезать путь к отступлению (лечь обратно в кровать) и напомнит о серьезности намерения.
- Утром ешьте много, вечером мало. Вечером замените мясо на фрукты и овощи.
- Спице лежа на спине на невысокой подушке (или совсем без нее).
- Проветривайте помещение перед сном
- Во время сна обеспечьте в комнате тишину и темноту





# В ПОМОЩЬ ЗАСОНЫМ



## НЕТ!

- Препараты из корней женьшеня, элеутерококка, лимонника
- Кофе
- Энергетические напитки



## ДА!

- Контрастный душ
- Зеленый чай
- Свежевыжатые соки
- Молочные коктейли, кефир



# Ежедневный отдых

- Отдых: переключение с умственной деятельности на физическую.
- Каждый день необходимо проводить на воздухе **1-2 часа**. В выходные можно выехать на природу.



Залог  
здорового  
образа жизни

-

**АКТИВНЫЙ  
ОТДЫХ!!!**





В летний сезон:

- Ролики
- Велосипед
- Отдых на воде
- Скейт



- В зимний сезон:
  - Лыжи
  - Коньки
  - Сноуборд
  - Катание с горок

