



A stack of white papers, slightly blurred, set against a light purple background.A clock face with a white dial and black hands, set against a bright pink background.

# УРОК 2

A stack of white papers, slightly blurred, set against a light green background.A clock face with a white dial and black hands, set against a bright yellow background.

ТЕМА: Режим труда и  
отдыха учащихся

# Учебные вопросы

1. Режим необходимое условие здорового образа жизни
2. Умственная и физическая работоспособность
3. Режим дня учащихся
4. Профилактика переутомления



# Человек живет 24 часовым ритмом Земли

- В течении сутки меняются:
  - Температура тело
  - Частота сердечных сокращений
  - Уровень артериального давления
  - Работоспособность



# Запомни – все органы человека имеют свои биологические ритмы

## ОСНОВНЫЕ БИОРИТМЫ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

| Наименование ритма   | Период, сек |
|--|-------------|
| $\alpha$ -ритмы мозга                                      | 0,07        |
| $\beta$ -ритмы мозга                                       | 0,03        |
| $\gamma$ -ритмы мозга                                      | 0,3         |
| Глотательные движения                                      | 4,0         |
| Вдох-выдох   | 6,0         |
| Сердечный цикл   | 0,8         |
| "Голодная" моторика желудка                                | 40-60 мин   |
| Средняя частота импульсов по двигательным нервным волокнам | 0,02        |
| Средняя частота биотоков мышц                              | 0,03        |

## 2. 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 слабый с 3 до 5 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

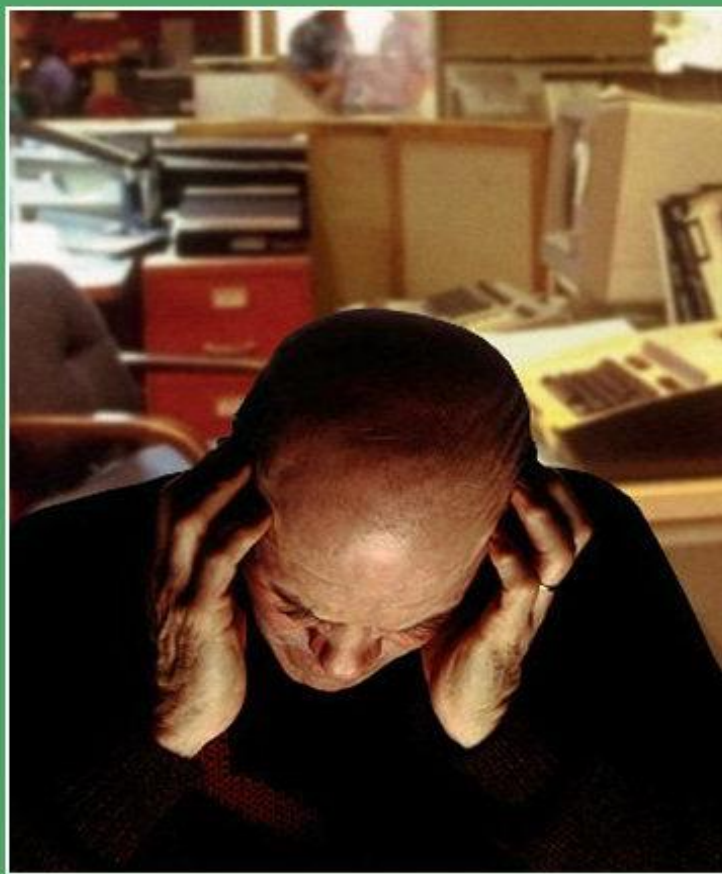
- Пробуждение
- Утренняя зарядка
- Завтрак
- Занятие в школе
- Обед
- Прогулка
- Приготовление уроков
- Ужин
- Свободное время
- сон





# Переутомление

ПОНЯТИЕ О ПЕРЕУТОМЛЕНИИ



# 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)
- Рационально питайтесь





## ПРОФИЛАКТИКА ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ



# Вопросы для повторения

- Как понимать понятие биологические ритмы?
- Когда лучше готовить уроки?
- Когда заниматься спортом?
- Режим дня.
- Как избежать от переутомления?



# Домашнее задание

- Проанализировать свой режим дня и дать оценку

