

Классный час на тему «Биологические ритмы и режим дня»

Целевая аудитория: 9-11 класс

Презентация
Кочерягиной Дианы 41
группа

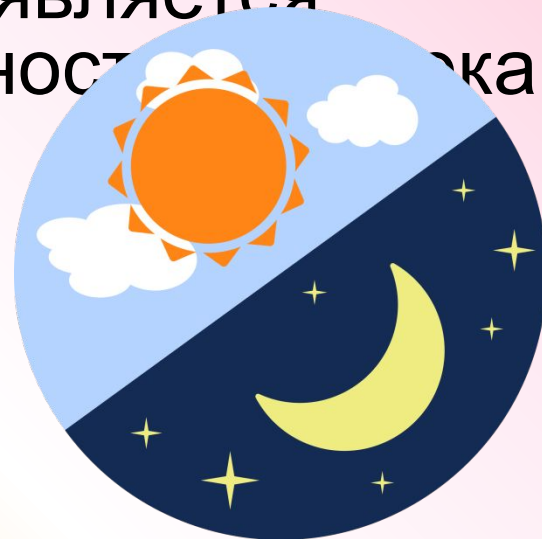
Цель: Формирование знаний о режиме дня; развитие ответственного отношения к своему здоровью; воспитание гармонично развитого молодого поколения.

«Время идёт медленно, когда за ним следишь. Оно чувствует слезку. Но оно пользуется нашей рассеянностью» *(Альбер Камю)*



- *Режим дня* - продуманный распорядок действий на день, планирование времени с целью его рационального и максимально эффективного распределения.

Рациональное сочетание элементов режима жизнедеятельности обеспечивает более продуктивную работу человека и высокий уровень его здоровья. Правильное чередование нагрузки и отдыха является основой высокой работоспособности человека.



- Режим дня играет важную роль в построении тренировочных программ, составлении диет и организации правильного питания в целом, выборе самых продуктивных часов нашей жизни для работы или т



Биологические ритмы и распорядок дня

- **Биологические ритмы** (биоритмы) – периодически повторяющиеся изменения характера и интенсивности биологических процессов и явлений в живых организмах, от которых зависит их функциональность.
- Психологи часто обращаются к известному разделению людей в зависимости от периода их активности **на «сов» и «жаворонков»**.
- Существует также переходный вариант – это так называемые **«голуби»**, которые объединяют черты обеих категорий: такие люди могут просыпаться и одинаково эффективно заниматься делами в разное время суток.

Знание закономерностей работы биологических часов поможет правильно спланировать день. Ниже приведен **пример периодов активности разных систем среднестатистического человека по часам:**

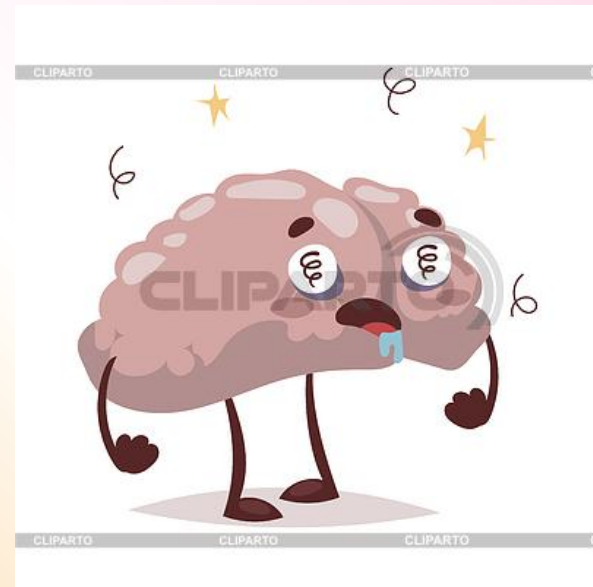
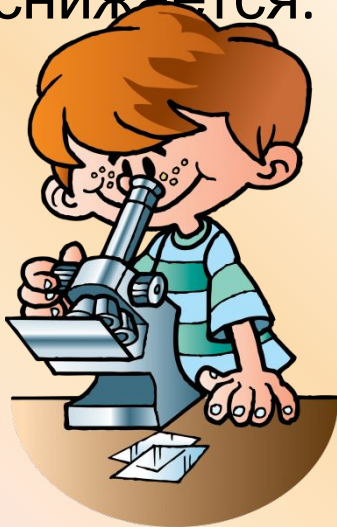
- 04:00. Организм выделяет в кровь стрессовый гормон кортизон, который запускает механизмы основных функций и отвечает за нашу активность. Именно этот гормон помогает проснуться людям, которые предпочитают вставать рано.
- 05:00-06:00. Пробуждение организма. В этот период ускоряется обмен веществ, повышается уровень аминокислот и сахара, которые не позволяют человеку крепко спать под утро.



- 07:00-09:00. Идеальное время для легкой физической нагрузки, когда можно быстро привести расслабленный после сна организм в тонус. В это время хорошо работает пищеварительная система: усвоение полезных веществ происходит быстрее, что помогает эффективно перерабатывать пищу и преобразовывать ее в энергию.
- 09:00-10:00. Период, когда осваивается энергия, полученная от приема пищи. В течение этого времени человек способен хорошо справляться с заданиями на внимание и сообразительность, а также успешно использовать кратковременную память.



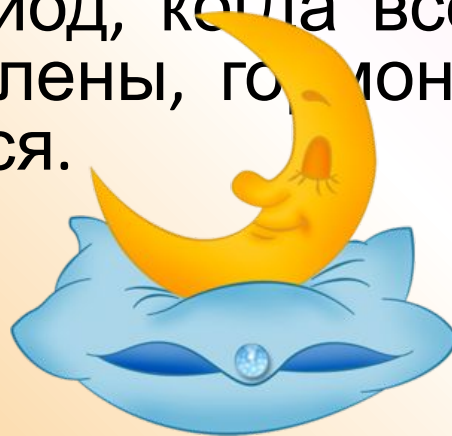
- 10:00-12:00. Первый пик работоспособности, период максимальной умственной активности. В это время человек хорошо справляется с задачами, требующими повышенной концентрации.
- 12:00-14:00. Время ухудшения работоспособности, когда необходимо дать отдых уставшему мозгу. Этот период подходит для перерыва на обед, поскольку работа пищеварительного тракта ускоряется, кровь отходит к желудку, умственная активность организма снижается.



- 14:00-16:00. Это время лучше посвятить спокойному перевариванию съеденного, так как организм пребывает в состоянии легкой усталости после обеда.
- 16:00-18:00. Второй пик активности и работоспособности. Организм получил энергию от пищи, все системы вновь работают в полном режиме.
- 18:00-20:00. Лучшее время для ужина, полученную еду организм успеет переварить до утра. После приема пищи можно прогуляться или спустя час заняться физическими упражнениями, отправиться на тренировку.
- 20:00-21:00. Это время подходит для занятий спортом, посещения секций, общения.



- 21:00-22:00. Период, когда возрастает способность мозга к запоминанию.
- 22:00. Начало фазы сна. В организме запускаются восстановительные процессы, выделяются гормоны молодости. Тело переходит в состояние отдыха.
- 23:00-01:00. В это время процесс обмена веществ максимально замедляется, снижается температура тела и частота пульса. Наступает фаза глубокого сна, когда наш организм лучше всего отдыхает.
- 02:00-03:00. Период, когда все химические реакции замедлены, гормоны практически не вырабатываются.



Как составить режим дня?

- 1. Первое с чего стоит начать –наблюдение: сколько времени занимает дорога в школу, на секцию, подготовка домашнего занятия и т. д.
- 2. Школьное образование построено с учетом педагогических, психологических методик, нюансов возраста. Количество уроков, факультативов даются в таком объеме, чтоб не перегружать школьника. Но время отдыха нужно спланировать отдельно. Рекомендуется отдыхать не меньше чем 1,5 часа после окончания занятий и еще 1,5 часа после завершения домашнего задания. Часть этого времени желательно проводить на свежем воздухе.

- 3. Недопустимо и крайне вредно для здоровья большую часть свободного времени проводить за просмотром телевизора или компьютерными играми. Эта проблема решается записью в секции и кружки, выполнением отведенных родителями обязанностей по дому и прочими более полезными делами.
- 4. Для подготовки письменных домашних заданий лучше всего подходит отрезок между 16.00 и 18.00. Читать книги и учебники лучше вечером.
- 5. Ложиться спать не позднее 22:00



**Спасибо за
внимание!**