

The background features abstract, overlapping geometric shapes in various shades of green, ranging from light lime to dark forest green. The shapes are primarily triangles and polygons, creating a dynamic, layered effect. The central text is positioned on a white background that is partially framed by these green shapes.

# Режим дня и его значение в нашей жизни

# Режим - необходимое условие здорового образа жизни

- ▶ Здоровье человека бесценный дар природы. Оно обеспечивает нам возможность вести полноценную жизнь во всех ее проявлениях. Разрушить свое здоровье можно, купить невозможно.
- ▶ В основе здорового образа жизни лежит правильный режим жизнедеятельности.
- ▶ Режим - это правильное чередование периодов работы и отдыха, их продолжительность, рациональное распределение времени в течении одного дня, недели, месяца, года



# Режим - необходимое условие здорового образа жизни

- ▶ Важное значение для здоровья имеют продолжительность сна в зависимости от возраста, время отхода ко сну и пробуждения, количество и время приема пищи, двигательная активность и активный отдых на открытом воздухе. Очень важно заблаговременно настроить организм на определенный вид деятельности: тогда в этот процесс органично включаются все его системы и органы, обеспечивающие успешную деятельность.
- ▶ Невыполнение режима нарушает регулирующие и координирующие функции центральной нервной системы. Происходящие при этом изменения часто затрагивают не только отдельные системы и органы, но и организм в целом и приводят к появлению различного рода заболеваний.

# Содержание режима дня

- ▶ Один из основополагающих принципов режима - его строгое выполнение, недопустимость частых изменений. Если возникает необходимость перехода к новому режиму, то такой переход должен быть постепенным. Эти требования вызваны тем, что организм привыкает к определенному ритму. У него вырабатывается система условных рефлексов, облегчающая выполнение тех или иных его функций. Всякое нарушение режима приводит к расстройству налаженной системы рефлексов, а это может повлечь за собой негативные изменения в состоянии здоровья.
- ▶ Второй принцип режима заключается в том, что все виды намеченной в нем деятельности должны быть посильными для организма и не превышать предела работоспособности клеток головного мозга, а отдых должен обеспечивать полное их восстановление.

## Примерный режим дня для учащихся 7-8 классов

Пробуждение	6:40
Утренняя гимнастика, закаливающие процедуры (обтирание, душ). Уборка постели, умывание	6:40 - 7:10
Утренний завтрак	7:10 - 7:40
Прогулка перед школой и дорога в школу	7:40 - 8:00
Учебные занятия в школе, внеклассные занятия, общественная работа	8:30 - 14:30
Дорого из школы домой (прогулка)	14:30 - 15:00
Обед	15:00 - 15:30
Пребывание на воздухе: прогулка, подвижные игры и развлечения	15:30 - 17:00
Приготовление уроков, уборка книг и рабочего места	17:00 - 20:00
Ужин и свободные занятия (творческая деятельность, чтение литературы, помощь семье, музыка, конструирование, ручной труд)	20:00 - 21:30
Приготовление ко сну, чистка одежды, проветривание комнаты,	21:30 - 22:00
Сон	22:00 - 7:00

Спасибо за внимание!!!