



РЕЖИМ УЧЕБЫ И ОТДЫХА ПОДРОСТКА



В основе здорового образа жизни:



- **Режим – это правильное чередование периодов работы и отдыха, их продолжительность, рациональное распределение времени в течение одного дня, недели, месяца, года**



Для здоровья важно:

- 1. продолжительность сна
- 2. время отхода ко сну
- 3. время пробуждения
- 4. количество и время приема пищи
- 5. двигательная активность
- 6. отдых



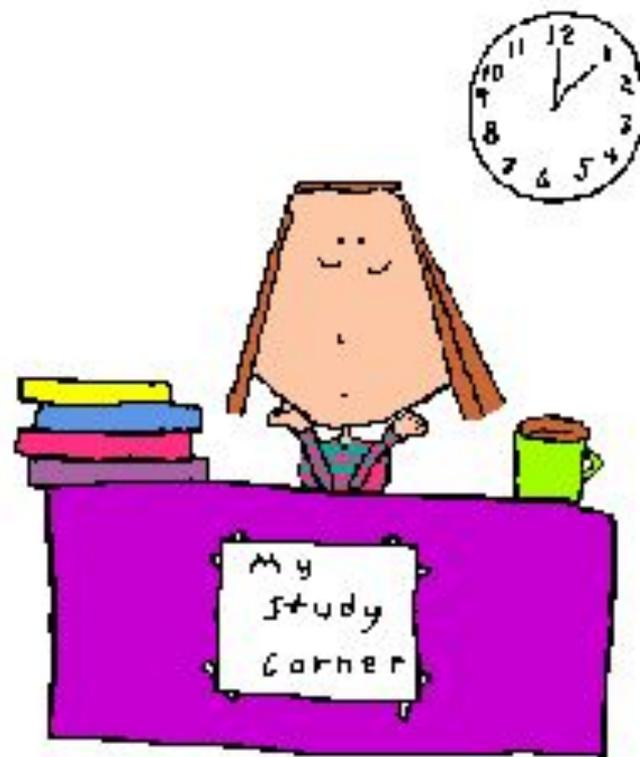
Нарушение режима действует на:

- Функции центральной нервной системы, что ведет к заболеваниям.



В трудовую деятельность школьника входит:

- Учеба
- Занятия в секциях и кружках
- Домашние поручения
- Трудовые навыки



Учеба требует от учащихся:

1. Напряжения клеток коры головного мозга
2. Ограничение в движениях и позах

утомление

```
graph TD; A[напряжение клеток коры головного мозга] --> B[Ограничение в движениях и позах]; B --> C[утомление];
```

**напряжение клеток
коры головного мозга**

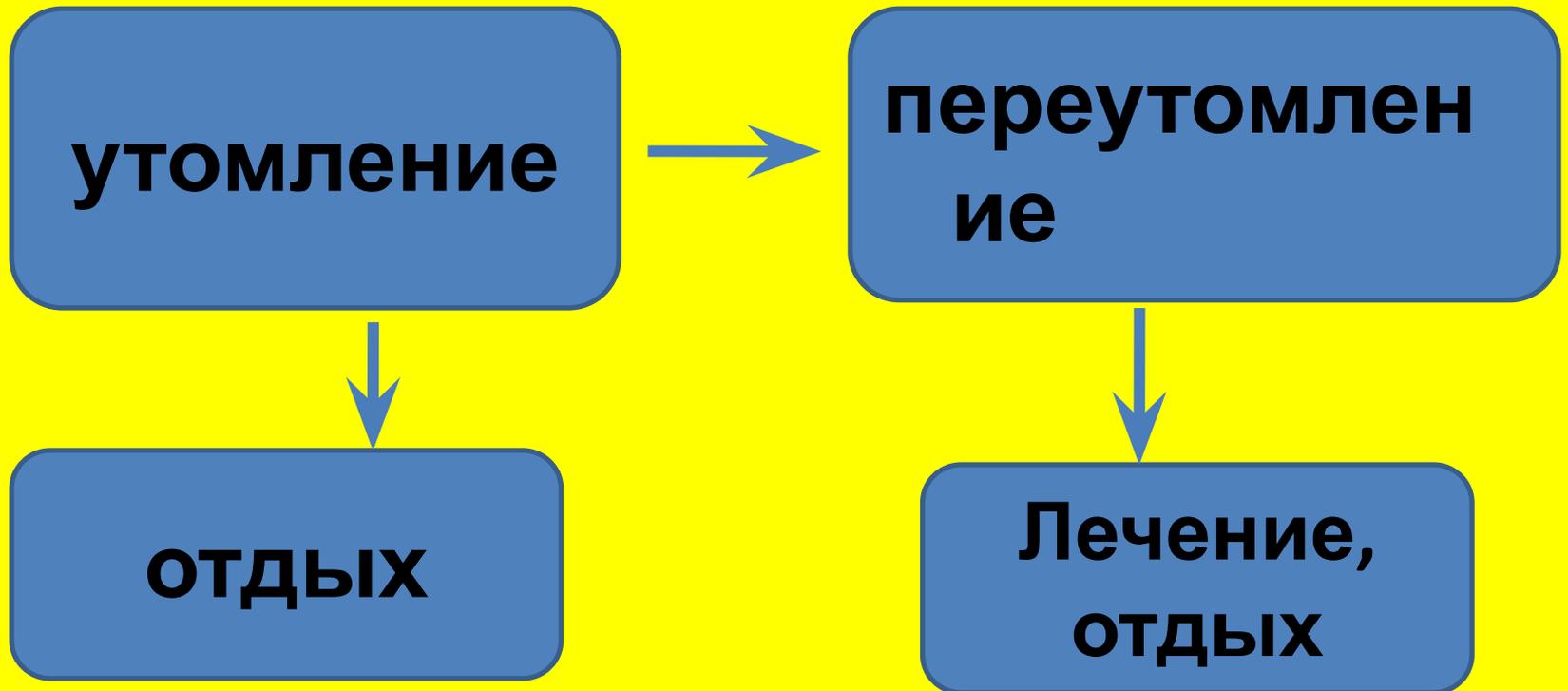
**Ограничение в
движениях и позах**

Умственное утомление проявляется в:

- 1. ослаблении внимания
- 2. снижение продуктивности труда
- 3. рассеянность
- 4. отвлечение от основной деятельности
- 5. двигательное беспокойство
- 6. головной боли
- 7. бессоннице



Последствия:



Признаки переутомления:

- Снижение успеваемости
- Снижение аппетита
- Плаксивость
- Раздражительность
- Нарушение сна

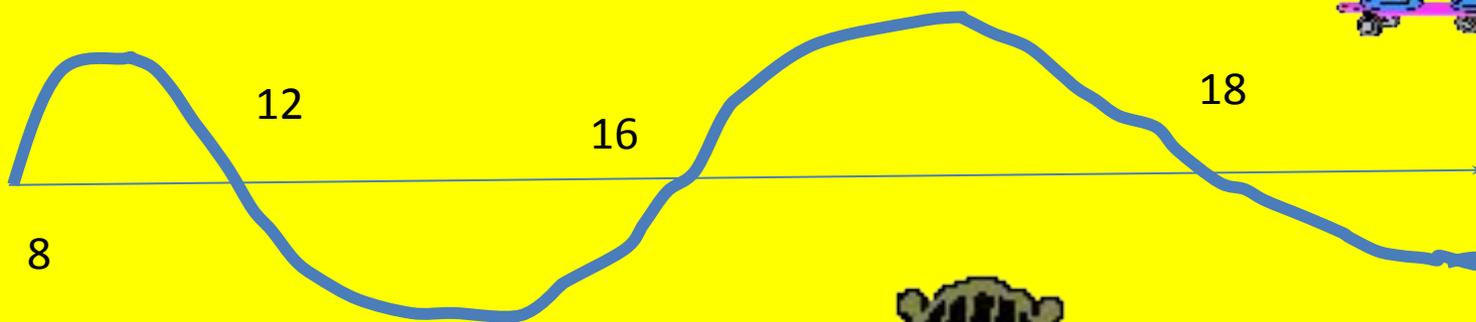


Причины переутомления:

- Неправильная организация труда
- Чрезмерная учебная нагрузка
- Игнорирование гигиенических требований к режиму дня



РАБОТОСПОСОБНОСТЬ



ПРОФИЛАКТИКА:



- 1. Постепенный переход к новому режиму дня.
- 2. Вид деятельности должен быть посилен для организма, а отдых должен восстанавливать силы.

Задание.

- 1. Что такое режим дня?
- 2. Запишите обязательные компоненты режима дня.
- 3. Составьте свой режим дня.

