

**РАЦИОНАЛЬНЫЙ РЕЖИМ
ДНЯ, КАК НЕОБХОДИМЫЙ
КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ
СТУДЕНТОВ**

Здоровый образ жизни

свод исторически проверенных и
отобранных временем и
практикой норм и правил
жизнедеятельности

Здоровый образ жизни

Служит для того что бы человек:

- умел высокоэффективно и экономично трудиться, рационально расходовать свои силы, знания и энергию в процессе своей профессиональной, общественно-полезной деятельности;

Здоровый образ жизни

Служит для того что бы человек:

- - владеет знаниями, умениями и навыками восстановления и оздоровления организма после напряженного труда;

Здоровый образ жизни

Служит для того что бы человек:

- - постоянно углублял свои нравственные убеждения, духовно обогащался, развивал и совершенствовал свои физические качества и способности;

Здоровый образ жизни

Служит для того что бы человек:

- - самостоятельно поддерживал и укреплял свое здоровье.

**Необходимый
элемент здорового
образа жизни**

**Рациональный режим
труда и отдыха**

По статистике

- на учебные занятия - 6-8 часов в день
- Самоподготовка - 3-5 часов в день
- Самоподготовка в период сессии – 8-9 часов в день

Русский физиолог Н. Е. Введенский говорил

"Устают и изнемогают не столько оттого, что много работают, а оттого, что плохо работают"

**Условия, в которых живет,
учится и отдыхает студент,
оказывают существенное
влияние на его
работоспособность, состояние
здоровья**



Систематический, посильный,
и хорошо организованный
процесс умственного труда
чрезвычайно благотворно
влияет на нервную систему,
сердце и сосуды, костно-
мышечный аппарат - на весь
организм человека.

**Необходимо чередовать
труд и отдых.**

**Взрослый человек должен в день
делать минимум 10-15 тыс.
шагов.**



Полезно ходить по лестнице, не пользуясь лифтом

- каждая ступенька дарит человеку 4 секунды жизни
- 70 ступенек сжигают 28 килокалорий



При продолжительной напряженной умственной работе

- Через каждые 2 часа рекомендуется выполнять одноминутные динамические упражнения

Использование физической культуры в быту чаще всего выражается в регулярном выполнении упражнений гигиенической гимнастики, закаливающих процедур и в оптимизации режима домашних занятий и отдыха в соответствии с требованиями гигиены.

**РАЦИОНАЛЬНЫЙ РЕЖИМ
ДНЯ, КАК НЕОБХОДИМЫЙ
КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ
СТУДЕНТОВ**