УРОК 2

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
α-ритмы мозга	0,07
β-ритмы мозга	0,03
γ-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 дигательным 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-до11 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:

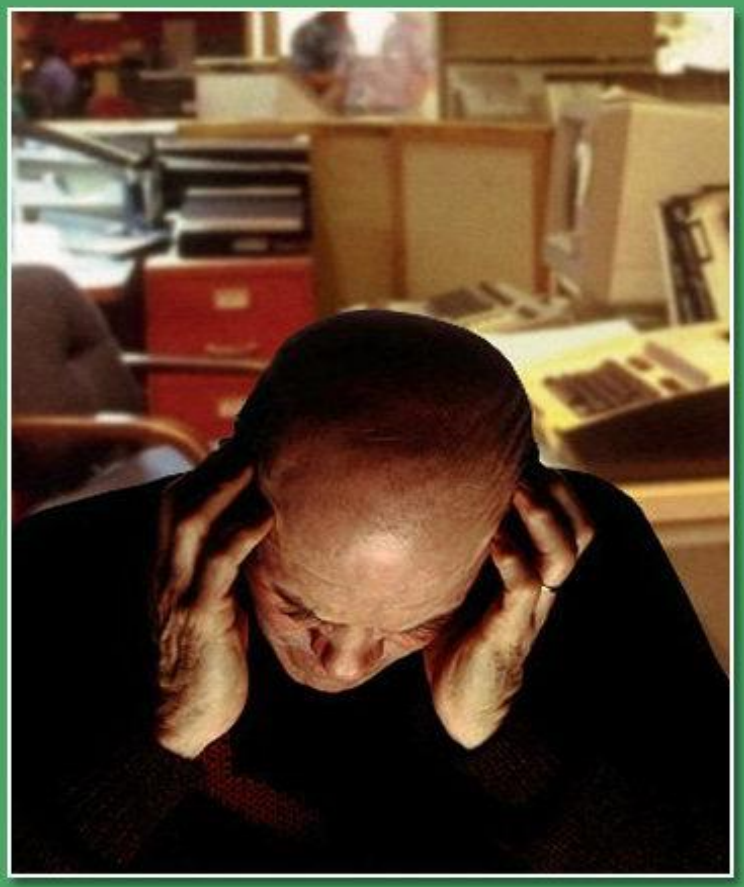
с 10 до 12 часов, с 16 до 18 часов

Режим дня школьника

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

Переутомление

ПОНЯТИЕ О ПЕРЕУТОМЛЕНИИ



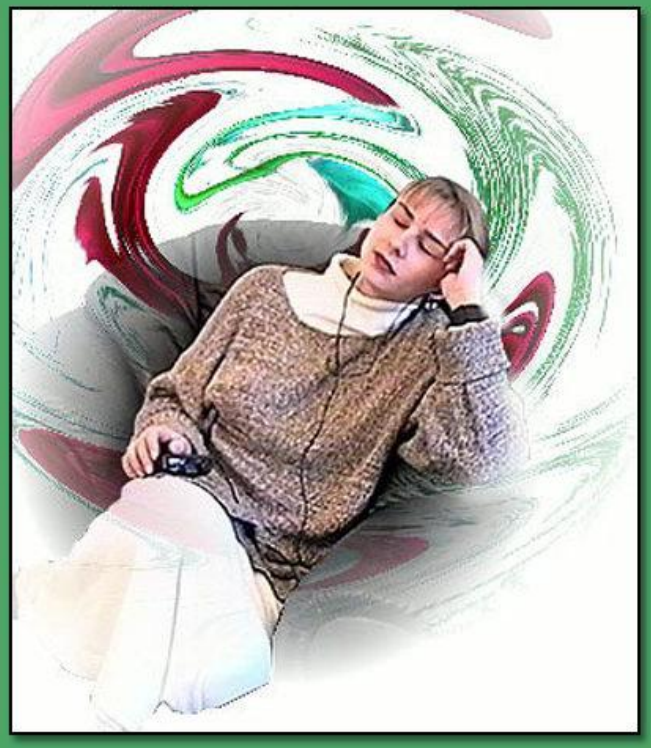
Признаки переутомления

- 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 луче готовить уроки?
- Когда заниматься спортом?
- Режим дня.
- Как избежать от переутомления?

Домашнее задание

- Проанализировать свой режим дня и дать оценку