





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 двигательным 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-до 11 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

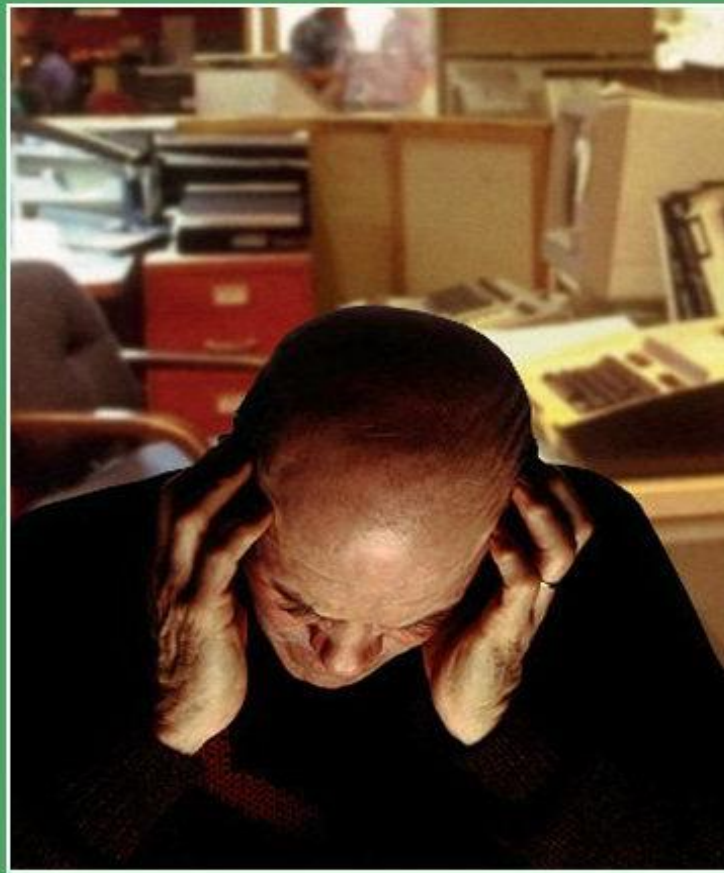
Режим дня школьника

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



Домашнее задание

- Проанализировать свой режим дня и дать оценку

