

A colorful illustration featuring four children and a cat. On the left, a boy with brown hair is reading a yellow book. In the center, a fluffy orange cat is looking towards the viewer. On the right, a girl with blonde hair and red bows is reading a yellow book. In the foreground on the right, a smaller girl with orange hair and a yellow bow is also reading a yellow book. A colorful ball with red, blue, and pink segments is on the bottom left. The text 'ОСНОВЫ здорового образа жизни' is written in blue across the top, and 'РЕЖИМ ДНЯ' is written in large red letters across the bottom.

ОСНОВЫ здорового образа жизни

РЕЖИМ ДНЯ

Автор проекта: Акалелов Вадим
ученик 4 класса

Что такое режим?

Рациональное
питание

Двигательная
активность



Общеукрепляю
щие и
антистрессовые
мероприятия

Полноценный
отдых

Высокий уровень
медицинского
обслуживания

Режим- это ритм жизни.

Режим-это устойчивый распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых, и сон. Рациональное сочетание элементов режима жизнедеятельности обеспечивает более продуктивную работу человека и высокий уровень его здоровья. Правильное чередование нагрузки и отдыха является основой высокой работоспособностью человека.

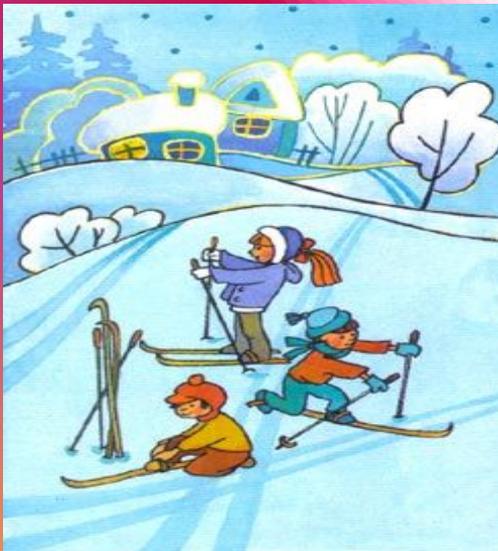


Режим - это правильное чередование периодов работы и отдыха.

Принципы:

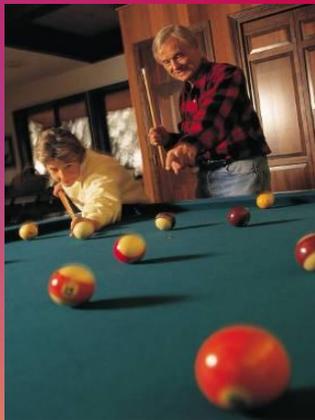
- строгое его выполнение, недопустимость частых изменений
- деятельность, включённая в режим, должна быть посильной для организма

активный ← — **Отдых** — → **пассивный**



Режим отдыха

Активный отдых позволяет рационально использовать свободное время. Чередование видов работы, гармоничны в сочетании умственного и физического труда, физическая культура обеспечивает эффективное восстановление сил и энергии. Отдыхать человеку требуется ежедневно.



СОН- ЭТО ВОССТАНОВЛЕНИЕ СИЛ И ЭНЕРГИИ

К важнейшему виду ежегодного отдыха относится сон. Без достаточного, нормального сна невозможно здоровье человека. Потребность во сне зависит от возраста, образа жизни, типа нервной системы человека. Сон, прежде всего способствует нормальной деятельности нервной системы. Недосыпание, особенно систематическое ведет к переутомлению, истощению нервной системы, заболеванию. Соблюдение режима сна – основа здорового образа жизни. Чтобы быть здоровым и работоспособным необходимо выработать привычку ложиться спать и вставать в одно и тоже время, научиться быстро засыпать и крепко спать.



Требование здорового образа жизни

Высоким уровнем работоспособности, здоровья, долголетия будет обладать тот, кто придерживается требований здорового образа жизни. Для поддержания здорового образа жизни необходимо правильно и строго соблюдать режим, который вырабатывает определенный ритм деятельности всего организма. Кроме того, воспитывается организованность, воля, дисциплинированность.

Что можно, а что нельзя?

Домашние учебные задания также следует выполнять в одно и то же время. Через каждые 45 мин устраивать 10 мин перерывы во время которых рекомендуется вставать, походить, сделать несколько физических упражнений. Каждый школьник должен выполнять различные виды домашних заданий: убирать помещение, мыть посуду и т.п. В свободное время можно почитать, погулять на улице, заниматься любимым делом. Нельзя в ущерб здоровью проводить слишком много времени перед телевизором, компьютером.



ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ В ТВОИХ РУКАХ

“ПОМНИ ТВЁРДО, ЧТО РЕЖИМ
ЛЮДЯМ ВСЕМ НЕОБХОДИМ”.



Источники:

<http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8%20%D1%80%D0%B5%D0%B6%D0%B8%D0%BC%20%D0%B4%D0%BD%D1%8F&stypе=image&noreask=1&lr=48> ;

<http://antonioracter.narod.ru/nayka/health-school/02-rezim-ndya.html>;

<http://allabiolog.ucoz.ru/load/1-1-0-1>;

[http://ru.wikipedia.org/wiki/http://ru.wikipedia.org/wiki/Режим_\(значения\)](http://ru.wikipedia.org/wiki/http://ru.wikipedia.org/wiki/Режим_(значения));

<http://www.coolreferat.com/http://www.coolreferat.com/Значение сна в жизни человека>.