

**ТЕМА: Режим труда и  
отдыха учащихся**

# Человек живет 24 часовым ритмом Земли



■ В течении сутки меняются:

— Температура тело

— Частота сердечных сокращений

— Уровень артериального давления

— Работоспособность



## 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

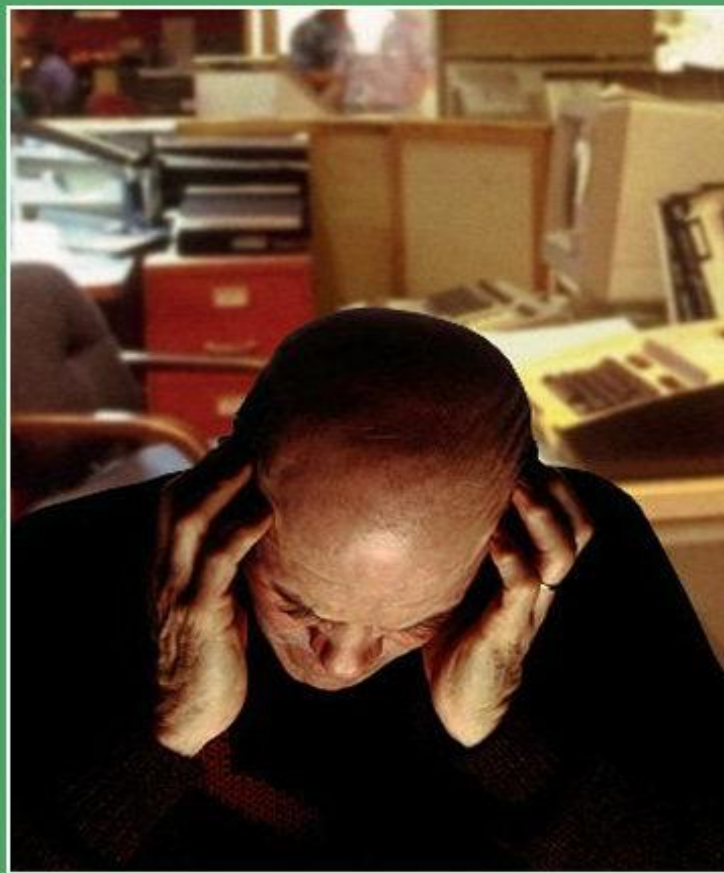
# Режим дня школьника

- 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

