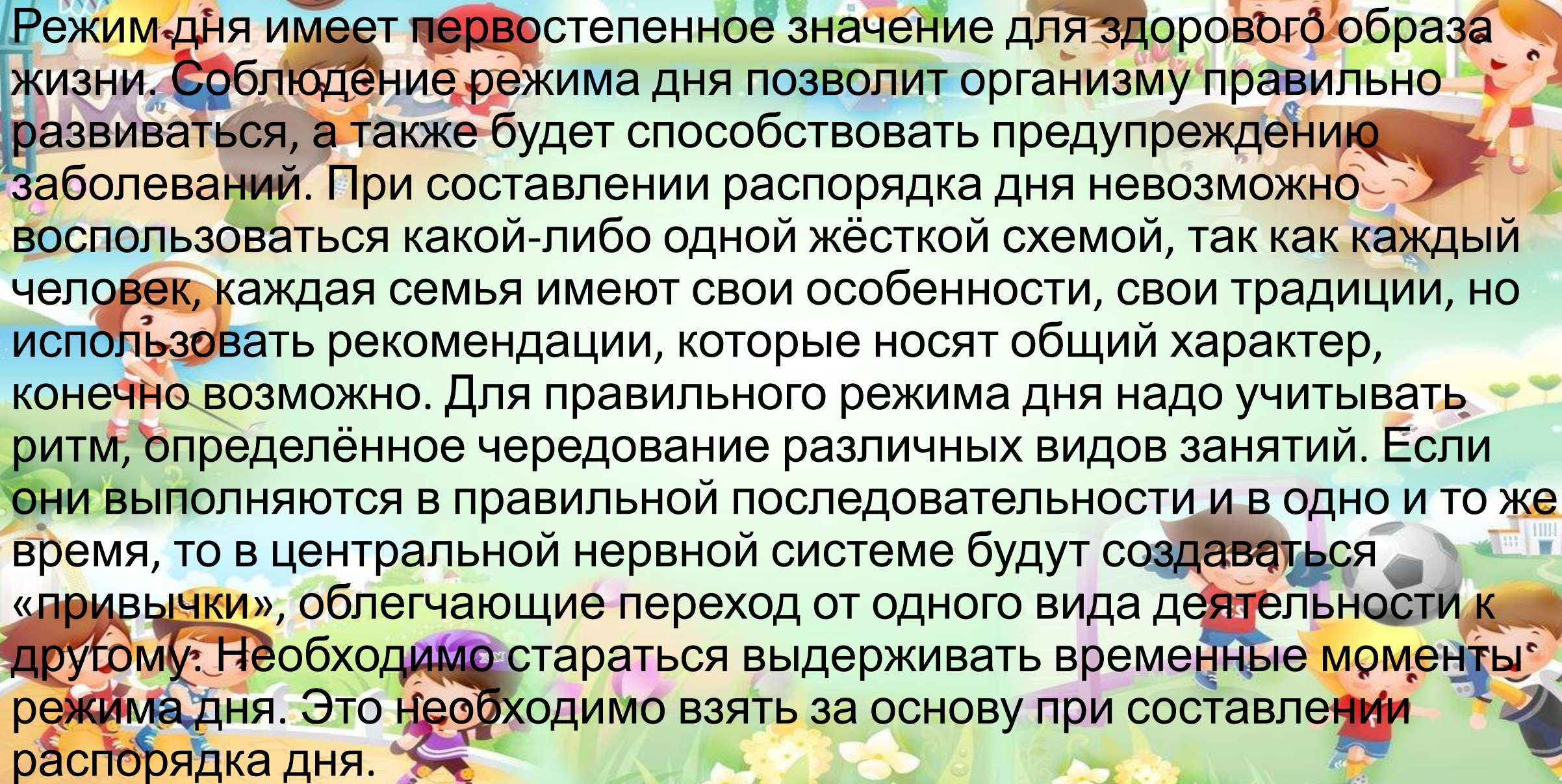




# Режим дня

Михайлова Дарья, Алексеева Евгения  
Новочебоксарский кадетский лицей





Режим дня имеет первостепенное значение для здорового образа жизни. Соблюдение режима дня позволит организму правильно развиваться, а также будет способствовать предупреждению заболеваний. При составлении распорядка дня невозможно воспользоваться какой-либо одной жёсткой схемой, так как каждый человек, каждая семья имеют свои особенности, свои традиции, но использовать рекомендации, которые носят общий характер, конечно возможно. Для правильного режима дня надо учитывать ритм, определённое чередование различных видов занятий. Если они выполняются в правильной последовательности и в одно и то же время, то в центральной нервной системе будут создаваться «привычки», облегчающие переход от одного вида деятельности к другому. Необходимо стараться выдерживать временные моменты режима дня. Это необходимо взять за основу при составлении распорядка дня.






## ответьте на вопросы

- В сутки вы спите не менее 7—8 часов?
- Вы принимаете пищу в одно и то же время, не пропуская завтраки, обеды и ужины, не перекусывая и не переедая?
- Вы активно двигаетесь в течение дня, а 2—3 раза в неделю выполняете комплексы физических упражнений?
- Вы соблюдаете правила личной гигиены (моете руки перед едой, чистите зубы два раза в день, проветриваете помещение, в котором находитесь, одеваетесь по погоде, ежедневно принимаете душ)?
- Имеете ли вы представление о воздействии вредных привычек на организм?



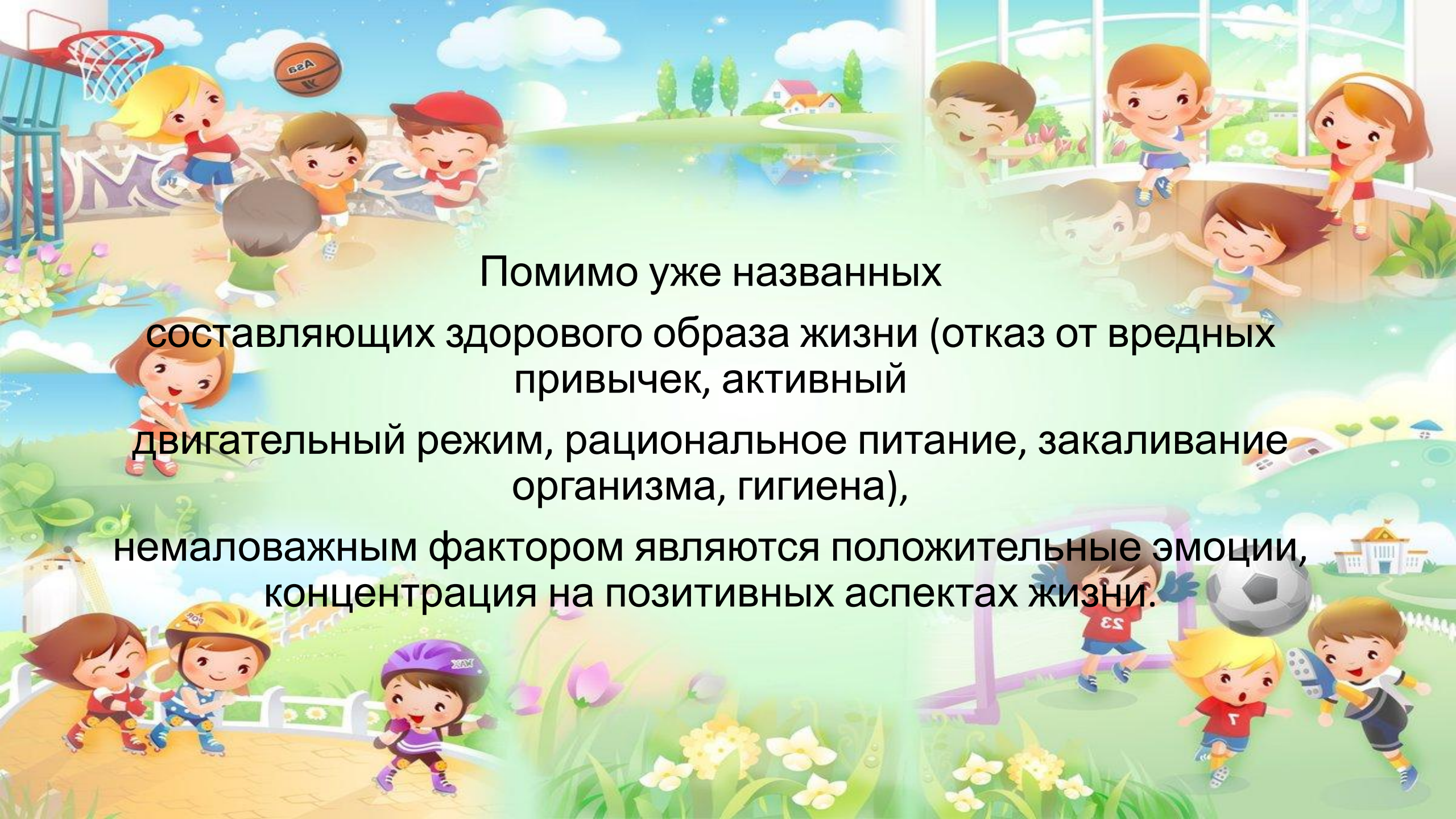


Если на все эти вопросы вы ответили утвердительно, значит, вы заботитесь о своём здоровье и ведёте правильный образ жизни. Обратите внимание на то, что здоровье человека является важнейшей ценностью в жизни и зависит от множества факторов, главным из которых является жизненная позиция самого человека, его решимость придерживаться определённых правил.

Согласно научным исследованиям, факторы, влияющие на здоровье человека, в процентном соотношении

- распределяются так:
- образ жизни — 50 %;
- экология — 20 %;
- наследственность — 20 %;
- медицина — 10 %.





Помимо уже названных составляющих здорового образа жизни (отказ от вредных привычек, активный двигательный режим, рациональное питание, закаливание организма, гигиена), немаловажным фактором являются положительные эмоции, концентрация на позитивных аспектах жизни.



Мы: Женя и Даша его прошли.  
Результаты вы видите на

