

Тема

Режим труда и отдыха



Достичь благополучия возможно только через труд, направленный на расширение своих духовных, физических и социальных возможностей.



«Обязанности мудрого – заботиться о своём имуществе, не совершая ничего противного обычаям, законам и установлениям; ведь мы хотим быть богаты не только ради себя, но и ради детей, родных и друзей, а особенно ради государства; ведь средства и достояние отдельных лиц составляют богатства гражданской общины»

(Трактат «Об обязанностях» древнеримского политика, оратора и писателя Марка Туллия Цицерона (106-43 гг. до н. э.)

**Таким образом, здоровье –
непременное условие эффективной
жизнедеятельности человека.**

**Индивидуальное здоровье в
основном зависит от четырёх
факторов:**

- биологические факторы
(наследственность) – около 20%;
- окружающая среда (природная,
техногенная, социальная) – 20%;
- служба здоровья – 10%;
- индивидуальный образ жизни – 50%.

Вывод - состояние здоровья каждого человека на 90% индивидуально, так как оно зависит от наследственности, факторов окружающей среды и в основном от индивидуального образа жизни (поведения каждого, его привычек, поступков, стремлений, пристрастий).

Основные составляющие здорового образа жизни

Первым шагом к созданию своей индивидуальной системы здорового образа жизни является выработка твёрдой мотивации (1!).

Другим составляющим элементом здорового образа жизни является режим жизнедеятельности (2!).

Вся жизнедеятельность человека проходит в режиме распределения времени, частично вынужденного, связанно с общественно необходимой деятельностью, частично по индивидуальному плану.

Режим дня школьника		
	Подъём, зарядка	7 - 00
	Гигиенические процедуры	7 - 15
	Завтрак	7 - 30
	Дорога в школу	7 - 50
	Пребывание в школе	8 - 30
	Дорога из школы	12 - 30
	Обед	13 - 00
	Прогулка на свежем воздухе	13 - 30
	Выполнение домашних заданий	16 - 00
	Полдник	17 - 00
	Помощь по дому	17 - 15
	Ужин	18 - 30
	Свободное время	18 - 45
	Подготовка ко сну	21 - 15
	Сон	21 - 30

Так, например, режим жизнедеятельности школьника определён учебным планом занятий в школе



Режим жизнедеятельности – это установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых и сон.



**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



Главной составляющей режима жизнедеятельности человека является его труд, который представляет целесообразную деятельность человека, направленную на создание материальных и духовных ценностей.

Работающий человек живёт в определённом ритме: он должен в определённое время вставать, выполнять свои обязанности, питаться, отдыхать и спать.

И это неудивительно, все процессы в природе подчинены в той или иной мере строгому ритму: чередуются времена года, ночь сменяет день, день снова приходит на смену ночи.

Ритмичная деятельность – один из основных законов жизни и одна из основ любого труда.

РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА



УДОБНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК И ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ,
А ТАКЖЕ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ:

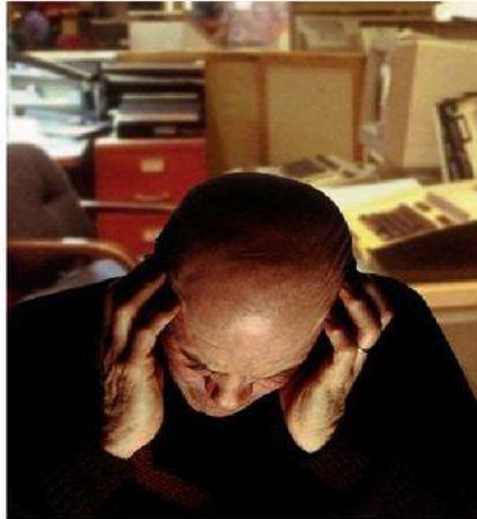
с 10 до 12 часов, с 16 до 18 часов

Режим дня студента



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

Переутомление



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



Выводы

• Никакие медицинские учреждения не смогут сделать студента здоровым, если он не получил навыков здорового образа жизни в семье с самого раннего возраста.

• Высокая работоспособность зависит от оптимального сочетания умственного и физического труда.

• Причинами нарушения здоровья могут быть умственное и физическое перенапряжение, избыточный производственный и бытовой шум, недостаточный сон и неполноценный отдых, плохая экология, избыточное или недостаточное питание, вредные привычки, не оказанная вовремя и некачественная медицинская помощь и др.

• Здоровый образ жизни предполагает физическую нагрузку, оптимальный режим труда и отдыха, правильное питание, достаточную двигательную активность, личную гигиену, закаливание, отрицательное отношение к вредным привычкам, позитивное восприятие жизни и др.