

Здоровье, прежде всего

Режим дня

Если не выполнять РЕЖИМ ДНЯ

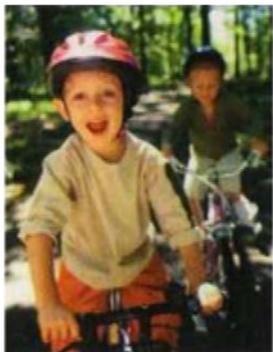
Обратите внимание:

- **Обязательно соблюдай «РЕЖИМ ДНЯ». Вставай вовремя, кушай в одно и то же время, занимайся спортом и трудом, ешь больше овощей.**



Правильный режим дня – это правильная организация и наиболее целесообразное распределение по времени сна, питания, труда, отдыха, личной гигиены и т. д. Вы спросите: не лучше ли жить, как хочешь, без режима? Захотел читать – читай 24 часа подряд, захотел гулять – гуляй сколько хочешь. Но к чему такой распорядок дня приводит, вы уже слышали. У большинства людей в повседневной жизни складывается более или менее постоянный распорядок дня. Приблизительно в одни и те же часы работают, отдыхают, принимают пищу. Режим дня – это основа нормальной жизнедеятельности человека, так говорят ученые. Так, известно, что в течение суток отмечаются изменения работоспособности с двумя “пиками” ее повышения – с 8 до 13 и с 16 до 19 часов. Ежедневный гигиенический режим жизни означает умение правильно распределить время для работы и для отдыха. Сутки должны быть распределены так: 7–8 часов работы, 9–10 часов сна, 6–7 часов отдыха, но обязательно активного.

Школьнику о режиме дня



Побольше времени
уделяй спорту, за-
рядке и прогулкам



Не сиди долго за
компьютером

Режим - основа здорового образа жизни. При правильном его соблюдении укрепляется твое здоровье, работоспособность.

Составив свой собственный режим дня, ты должен засыпать и просыпаться в определенное время, выполнять утреннюю разминку, закаливающие процедуры, завтракать, обедать, ужинать, заниматься спортом, готовить уроки, грамотно отдыхать, спать достаточное количество времени.

Внимание!

1. Определи, какое время пробуждения для тебя наиболее удобно. Не забывай, что просыпаться лучше всего не позднее 7 часов, даже если ты посещаешь школу со второй смены,

7-10 минут отведи для зарядки;

10 минут - для закаливающих и гигиенических процедур (растирание тела жестким влажным полотенцем или душ, чистка зубов);

10 минут - для завтрака.



2. Установи определенное время для питания и старайся его придерживаться, чтобы пища лучше усваивалась.

Питание должно быть четырехразовое: завтрак, обед, полдник и ужин.

Не злоупотребляй сладостями! Особенно вредны они натощак.

Ограничь употребление газировки.

Старайся не перекусывать сухомятку. Такое питание вызывает заболевания желудка. Если очень голоден, съешь любой фрукт или выпей стакан молока.

Учти! Есть следует за 1,5-2 часа до занятий физическими упражнениями и спустя 40 минут после их окончания. Ужинать - за 2-2,5 часа до сна.

Планируй делать уроки примерно в одни и те же часы.

Через каждые 45 минут устраивай десятиминутный перерыв, во время которого выполни несколько физических упражнений.

Чередуй задания устные с письменными.

Обрати внимание! Продолжительность работы за компьютером не должна причинять ущерб твоему здоровью и должна соответствовать возрасту.

1 класс - 30 минут в неделю.

2-3 классы - 45 минут в неделю.

4-6 классы - 1,5 часа в неделю, не более 1 часа в день.

7-9 классы - 2,5 часа в неделю, не более 1 часа в день.

10-11 классы - 6 часов в неделю, не более 1 часа в день.

3. Отдых тебе необходим, но правильно ли ты отдыха-

ешь? Знай, что движение – это жизнь, поэтому после уроков в школе не садись сразу за домашние занятия. Отдохни активно! Полезны командные игры на свежем воздухе – футбол, баскетбол, хоккей или длительные пешие прогулки быстрым шагом. Они заставят твои мышцы работать и снимут нервное напряжение. Если ты ходишь в кружки или секции, определи, сколько тебе нужно времени на отдых.

Обрати внимание! Не злоупотребляй просмотром телепрограмм! Береги и зрение.

4. Нормальный крепкий сон поможет тебе сохранить здоровье.

Учти! Продолжительность сна зависит от возраста, состояния здоровья человека. Если ты недосыпаешь или тебя мучает бессонница, это может ослабить защитные силы твоего организма. Лучше всего рано лечь и рано встать. Засыпать с 22 до 23 часов, вставать в 6–7 часов. Если ты сформируешь привычку засыпать и просыпаться в одно и то же время, то твой организм быстрее настроится на рабочий лад.

Составь для себя «Режим дня»

Если тебе сложно составить режим дня самому, обратись за помощью к родителям. Привыкнув к распорядку дня, ты сможешь успевать делать все, что тебе необходимо, укрепить свое здоровье, воспитаешь к себе волевые качества и многого добьешься в жизни.

Полезные советы

Много времени мы тратим бесцельно. Торопимся, спешим, страшно перегружены. А ведь если тщательно посмотреть, проанализировать свой режим дня, то мы обязательно обнаружим, что часть времени мы тратим беспорядочно, бесцельно на необязательные и ненужные дела. В то же время так не хватает времени на хорошие, полезные дела: сходить в библиотеку, помочь маме и т. д. Поэтому учись ценить и экономить время. В народе говорят: «копейка рубль бережет», ну а из минут, вы сами понимаете, складываются часы, дни, годы.



Если у тебя есть «Режим дня», выполняй его ежедневно. Иногда может быть день «исключение»

Привыкнув к распорядку дня, ты сможешь успевать делать все, что тебе необходимо, укрепить свое здоровье, воспитаешь к себе волевые качества и многого добьешься в жизни.



Выполняй в одно и то же время домашнее задание, хорошо учись

*Наша цель доказать людям,
что здоровье самое главное
в жизни, мы хотим вам по-
желать здоровья, чтобы вы
никогда не болели*



**ЗДОРОВЬЕ – ЭТО ВЕРШИНА,
НА КОТОРУЮ ЧЕЛОВЕК
ДОЛЖЕН ПОДНЯТЬСЯ
САМОСТОЯТЕЛЬНО.**

Всегда помните, что только здоровый человек по-настоящему радуется жизни. Одному мудрецу задали вопрос: “Что для человека важнее - богатство или слава?” Он ответил: “Ни то, ни другое, а здоровье. Здоровый нищий счастливее больного короля”.

А другой предупреждал: “Мы замечаем, что самое ценное для нас - это здоровье, только когда его у нас уже нет”. Прислушайтесь к словам мудрецов и твердо запомните, что надежнее всех о здоровье можете позаботиться только вы сами. Дал бог здоровье, а счастье найдем.

Здоровый образ жизни – это:

Соблюдение режима дня.

Правильное питание.

Закаливание.

Соблюдение правил гигиены.

Правила поведения за столом.

Физический труд.

Скажем «Нет!» вредным привычкам

Доброе отношение к людям, к окружающей нас природе, животным.

Правильная организация отдыха и труда.

Бюллетень подготовила ученица 4 класса

МКОУ «Новоникольская СОШ»

Магомедова Екатерина