

СОБЛЮДАЯ РЕЖИМ ДНЯ СОХРАНЯЕШЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ!



Режим дня – это рациональное распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течение суток.



Соблюдая режим, мы формируем условные рефлексы следования здоровому образу жизни и внутренне готовим организм к выполнению определённых видов работы.

- Привычка ложиться спать и вставать в одно и то же время способствует быстрому засыпанию и пробуждению.
- Если мы в одно и то же время делаем уроки, организм привыкает и к этому времени вырабатывает способность собраться, сконцентрироваться, происходит не только психологический, но физиологический настрой – усиливается дыхание, кровообращение, активность мозга, это позволяет быстрее и лучше выполнить необходимое задание.
- Если питаемся в одно и то же время, происходит интенсивное выделение пищеварительного сока, повышается перистальтика кишечника, что повышает эффективность пищеварения. Усвоение питательных веществ, в данном случае максимальное, что особенно важно для растущего организма.

Важна последовательная повторяемость действий в определённое время. Таковы биологические и физиологические основы режима дня.

Соблюдение режима дня способствует:



- нормальному росту и развитию детей;
- повышению иммунитета;
- здоровому сну;

C:\Users\user\Desktop\23 Соблюдая режим дня сохраняешь свое здоровье.jpg

- бодрости и энергии;
- способствует укреплению воли.

Несоблюдение режима дня приводит к:



- чрезмерным нагрузкам;
- отставанию в физическом и умственном развитии;
- неврозам;
- заболеваниям сердечно-сосудистой системы;
- быстрому переутомлению.

Бессоница, снижение иммунитета, частые заболевания, стрессовые и депрессивные состояния обусловлены, зачастую, нарушениями режима дня.

Режим дня – приучает каждого к организованности и разумному использованию своего времени.

Чередуйте умственную активность с физической



Оптимально делать это по схеме: 1,5 часа умственного труда, затем 15 минут физической активности. Причем не имеет значения, какой вид нагрузки, это будет (обычная зарядка, танцы или йога). Выбирайте то, что вам нравится.

Кроме кратковременных перерывов, используйте прогулки на свежем воздухе продолжительностью, примерно, по часу. Это поможет насытить кислородом ваш организм. Во время отдыха воздержитесь от просмотра фильмов или передач. Лишняя информация еще больше напрягает мозг.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

