

РЕЖИМ ДНЯ

Польза или вред?



Что такое РЕЖИМ ДНЯ ?

РЕЖИМ ДНЯ – это рациональное распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течение суток.

РЕЖИМ ДНЯ – это определённый распорядок, которого необходимо придерживаться для улучшения жизнедеятельности организма.

РЕЖИМ ДНЯ скорее носит рекомендательный характер и должен помочь человеку распределять своё личное время, а также помочь организму получать больше пользы от обычных действий.



Что такое ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ ?

ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ
подразумевает рациональное
использование времени сна, личной
гигиены, питания, работы, отдыха,
занятий спортом
и физической активности.



Планирование распорядка дня и следование ему делает
человека дисциплинированным, развивает
организованность и целенаправленность.



В чем плюсы РЕЖИМА ДНЯ?



С помощью режима дня
можно контролировать

- ✓ баланс труда и отдыха,
- ✓ избегать перегрузок,
- ✓ грамотно чередовать периоды физической и умственной активности.

Человеческий организм
в определённое время суток
имеет периоды активности.



Польза РАСПОРЯДКА (РЕЖИМА) ДНЯ:

- ✓ Полноценный отдых и повышение качества сна.
- ✓ Улучшение работы иммунной системы организма.
- ✓ Нормализация функционирования нервной системы.
- ✓ Стабилизация психологического состояния.
- ✓ Достаточная физическая активность.
- ✓ Улучшение работы внутренних органов.
- ✓ Снижение риска набрать лишний вес.
- ✓ Освобождение свободного времени.



Польза РАСПОРЯДКА (РЕЖИМА) ДНЯ:



РЕЖИМ ДНЯ необходим, чтобы обеспечить высокую работоспособность на протяжении всего периода бодрствования.

Строится режим на основе биологического ритма функционирования организма.



Что будет если нарушать РЕЖИМ ДНЯ?



Если режим сбивается, организм не успевает отдохнуть и полностью восстановиться.

В связи с этим повышается риск сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, психологических проблем.

Если недосып становится хроническим, превращаясь в бессонницу, развиваются неврологические и другие заболевания.



Как создать идеальный РАСПОРЯДОК ДНЯ?



Чтобы составить правильный распорядок дня, запишите все дела и занятия в один список, а потом выберите для каждого из них свое время.

Планируйте время не только для работы, но и для перерыва на обед, для спорта и медленной прогулки.



Правильный распорядок (РЕЖИМ ДНЯ) подразумевает гармоничное распределение труда, отдыха, сна и питания.

Он позволяет плодотворно трудиться, повысить умственную и физическую работоспособность, улучшить сон и аппетит, укрепить здоровье.



КЛЮЧЕВЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА РАСПОРЯДКА ДНЯ ШКОЛЬНИКА

Это обеспечивает возможность стабильно отличного самочувствия и позволяет без особого труда начинать каждый новый день.



Возможность планирования занятий – исключает вероятность возникновения ситуации, когда ребенку не хватает часов для желаемых занятий.



КЛЮЧЕВЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА РАСПОРЯДКА ДНЯ ШКОЛЬНИКА

Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления.



Режим дня –
лекарство от хронической
усталости для подростков





При составлении **РЕЖИМА ДНЯ** для ребенка необходимо учесть следующие нюансы:

1. Обязательное чередование труда и отдыха.
2. Регулярный прием пищи.
3. Сон определенной продолжительности, с точным временем подъема и отхода ко сну.
4. Определенное время для утренней гимнастики и гигиенических процедур.
5. Определенное время для приготовления домашних заданий, с обязательными 10-15 минутными перерывами на отдых.
6. Определенную продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на открытом воздухе.





Не существует
универсального расписания,
которое подходило бы всем.

Режим дня подростков
формируется индивидуально
в зависимости от
*возраста, физического
развития, умственных
способностей, состояния
здоровья, круга интересов,
семейных традиций
и привычек.*



Составь свой **РЕЖИМ ДНЯ** используя шаблоны или примеры чек-листа



Заметка на каждый день



7  **стаканов**
воды



5 **фруктов/
овощей**

4 перерыва
на отдых

3 приёма пищи
и 3 перекуса

2 часа
без телефона
перед сном

1 занятие спортом

САМЫЙ ЛУЧШИЙ ДЕНЬ

DATA

РАСПИСАНИЕ

[illegible]

ГЛАВНЫЕ ЗАДАЧИ



ЗАМЕТКИ

ЦИТАТА ДНЯ

ЦИТАТА ДНЯ

ЧЕК-ЛИСТ УСПЕШНОГО ДНЯ

- ☐ Ранний подъем
- ☐ Зарядка
- ☐ Гигиенические процедуры
- ☐ Здоровый завтрак
- ☐ График работы и отдыха
- ☐ Общение с интересными людьми
- ☐ Прогулка и новые впечатления
- ☐ Обучение и саморазвитие
- ☐ Время на себя
- ☐ Чтение

30 дней зарядки



Обещаю себе делать зарядку,
чтобы улучшить своё самочувствие

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐					

Распорядок дня

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
Подъем, уборка постели							
Зарядка							
Умывание							
Завтрак							
Обед							
Выполнение домашних заданий							
Помощь по дому							
Прогулка							
Ужин							
Сон							
	★	★	★	★	★	★	★

РАСПОРЯДОК ДНЯ

7:00-8:00

Завтрак

8:00-10:00

Прогулка

7:00-8:00

Завтрак

7:00-8:00

Завтрак

7:00-8:00

Завтрак

7:00-8:00

Завтрак





РЕЖИМ ДНЯ

= ПОЛЬЗА !



ПРЕДЛАГАЕМ ИНФОРМАЦИЮ ПО ТЕМЕ «ЗДОРОВЬЕ»

Сайт ГБУ ДО ДДЮТ «На Ленской». Раздел «Здоровьесбережение»



ВКонтакте , группа «Семья, где правит слово «Мы»



Разработчик презентации
Стекланникова Н.А.,
методист ГБУ ДО ДДЮТ «На Ленской»

В презентации использованы материалы
информационных источников сети Интернет



Санкт-Петербург
2023