



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Красноярский государственный медицинский университет имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого» Министерства здравоохранения Российской Федерации ГБОУ ВПО КрасГМУ им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого Минздрава России

Соблюдение режима дня с учетом динамики индивидуальных биологических ритмов, гигиена умственного труда.

Выполнила: 304 группа педиатрического факультета.

Научные руководители: д.м.н. Галактионова М.Ю.
К.м.н. Лисихина Н.В.

Актуальность

- Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития, предъявляют все новые, все более высокие требования к ребенку и его здоровью. Обучение в современной школе характеризуется большой учебной нагрузкой, высокой плотностью занятий, длительностью пребывания ребенка в школе, что зачастую не позволяет обеспечить оптимальный распорядок дня, режим питания и негативно отражается на здоровье школьника.
- Детский организм вынужден работать с большим напряжением, что может привести к его сбоям. Знания о правильном распорядке дне помогут школьникам устоять перед учебными, физическими, экологическими нагрузками и различными инфекциями.

Цель

- Сформировать осознанное представление о правильном режиме дня школьников.



Задачи:

- 1. Дать понятие о правильном режиме дня.
- 2. Обосновать необходимость соблюдения личного режима дня для ребенка.
- 3. Сформулировать вывод о влиянии режима дня на здоровье человека.



Заключение

- Правильно организованный и строго соблюденный режим является залогом укрепления здоровья, обеспечивает выработку определенного ритма работы организма. Режим приучает к организованности и дисциплине, учит рационально распределять свое время, способствует продуктивности труда и отдыха.



- Режим дня необходимо соблюдать всем – и взрослым, и детям, так как отсутствие постоянного режима или частое изменение сложившегося стереотипа ухудшает работоспособность и отрицательно сказывается на здоровье.



- Режим дня — неотъемлемая часть здорового образа жизни. Он должен включать строгое чередование труда и отдыха. Естественно, каждый сам выбирает себе тот или иной распорядок, наиболее удобный для него в зависимости от характера своей работы, бытовых условий, привычек и склонностей. Говоря о распорядке дня, не следует иметь в виду строгие графики с поминутно рассчитанным временем для каждого дела на каждый день, однако он может служить неким ориентиром для проведения будничных и выходных дней, что позволит более рационально распределить нагрузку на организм.

Список литературы

- А.В. Шипилова «Правильный режим дня». <http://www.neboleem.net>
- С.А. Крутько «Биологические ритмы и распорядок дня». <https://4brain.ru/zozh/rezhim>
- А.А. Кравцова «Режим дня школьника». <http://besage.ru/fizicheskoe-razvitie/pravilnyj-rezhim-dnya-rezhim-dnya-cheloveka>
- «Распорядок дня для здорового образа жизни: основы правильного режима дня» <http://rasporyadok-dnya-dlya-zdorovogo-obraza-jizni-osnovyi-pravilnogo-rejima-dnya>
- «Распорядок дня для здорового образа жизни» <http://bikersky.ru/zdorove/rasporyadok-dnya>

Спасибо за внимание!

