

РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА В ТЕЧЕНИЕ СУТОК

Время суток	Работоспособность	Физическая активность
7.00-9.00	Низкая	Утренняя гимнастика
9.00-12.00	Высокая	Активные упражнения, игры, тренировки
12.00-16.00	Низкая	Глазная и дыхательная гимнастики
16.00-19.00	Высокая	Активные упражнения, игры, тренировки
19.00-21.00	Низкая	Дыхательная и глазная гимнастики

СОВЕТЫ

1. Уборка в квартире, мытье посуды - тоже физическая нагрузка.
2. У телевизора не лежите на диване. Сядьте на стул. И держите спину прямо.
3. На уроке, когда вы долго сидите без движения, регулярно расправляйте плечи и спину. Вращайте плечами, отводите их назад, затем выдвигайте вперед. Крутите головой, разминая шею. Вытягивайте руки перед собой и делайте глубокий вдох и т. д.
4. Если вам звонят на мобильный телефон, встаньте и прохаживайтесь во время разговора.
5. Вообще, не упускайте случая пройтись или даже пробежаться - даже 10-минутная прогулка придаст вам бодрости.

Дневная норма движения

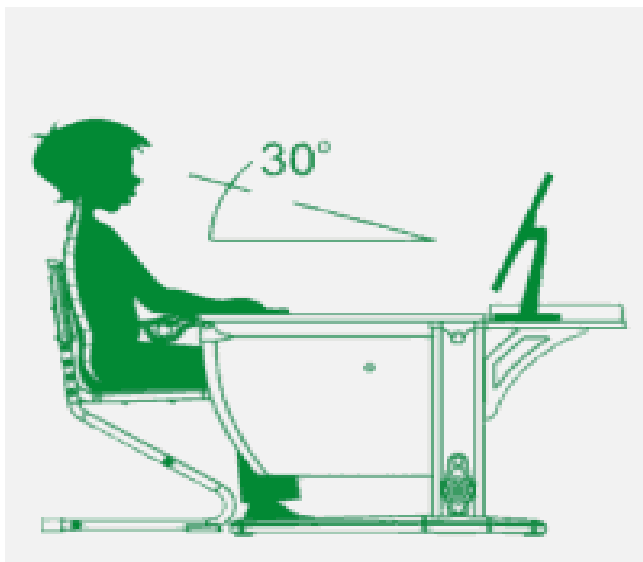
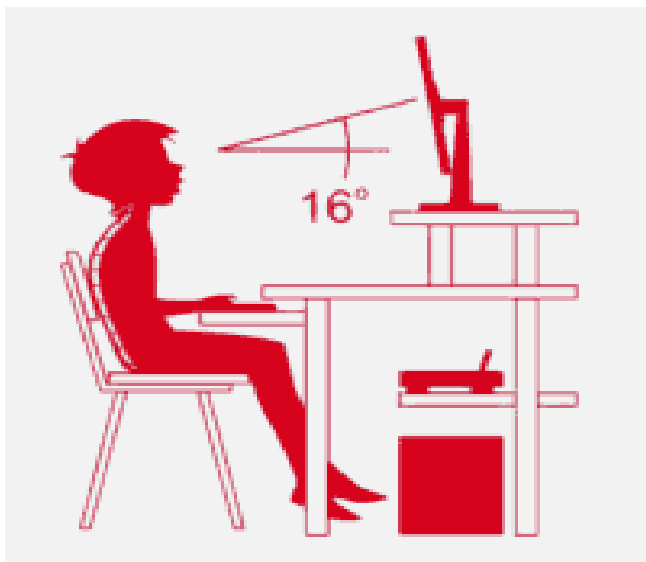
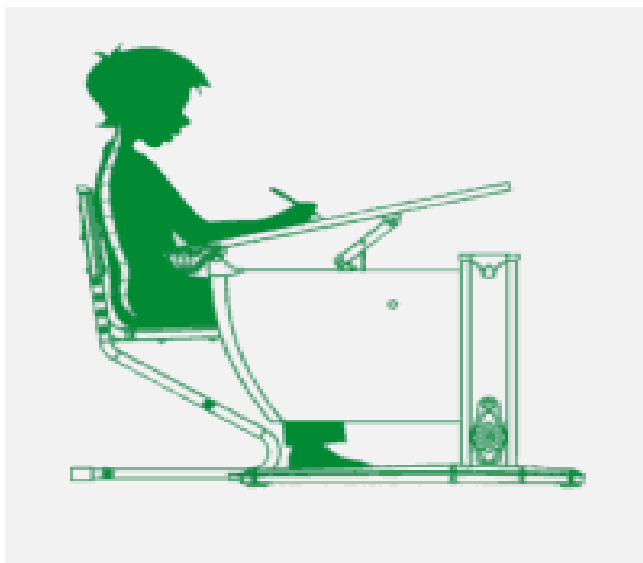
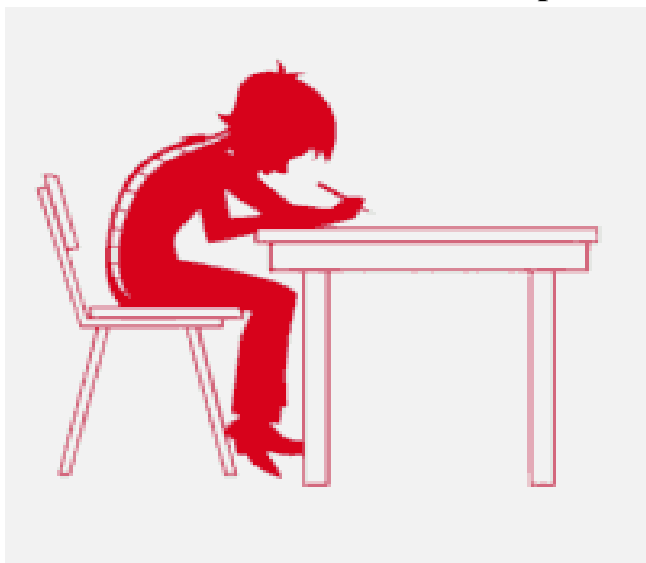
1. 2 часа - любая физическая нагрузка;
2. 1 час - организованная;
3. в перерасчете на шаги - 23-30 тыс. шагов;
4. пульс должен подниматься до 140 ударов в минуту;
5. 2-2,5 часа в день - на свежем воздухе.

ПРАВИЛА РЕЖИМА ДНЯ

- Утро определяет день: достаточный сон, утренняя гимнастика, умывание дают положительный настрой и заряд бодрости на целый день.
- Чтобы за день успеть сделать как можно больше и при этом чувствовать себя хорошо, надо важные и главные дела делать в первую очередь в специально отведённое для них время. Второстепенные дела можно оставить на свободное время. Время работы и время отдыха нужно чередовать.
- Приём пищи должен происходить в одно и то же время, она должна быть правильно приготовленной, свежей и разнообразной. Каждый день нужно съедать достаточное количество овощей и фруктов.
- Заниматься физической культурой не менее трёх раз в неделю, делать гимнастику, физзарядку, играть в подвижные игры, по возможности посещать секции, в выходные дни стараться совершать загородные прогулки.
- Работа (игра) на компьютере, просмотр телевизора не должны по времени превышать двух часов в день.
- Заканчивать день нужно спокойным занятием (игрой), ложиться спать в определённое время не позднее 10 часов вечера. Спать нужно при открытой форточке, на ровной, жёсткой постели, лучше всего на спине, на маленькой подушке.

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

Как правильно сидеть



ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СНА

- Не стоит принимать пищу непосредственно перед сном. Лучше сделать это часа за 2 до сна. Особенно это касается жирной, тяжелой пищи.
- Ложитесь спать не позже 22-23 часов. Это самое благоприятное время отхода ко сну, когда организм расслаблен, чувствуется усталость и уснуть можно легко. Но, вообще, выбирая время, когда вы собираетесь лечь спать, нужно руководствоваться вот какими цифрами: взрослый человек полностью высыпается за 7-8 часов, нормальный сон, который восстановит все основные функции, длится 5-6 часов.
- Спать лучше на ровной твердой поверхности. На мягких матрасах тело прогибается, позвоночник деформируется, нарушается кровообращение мозга и различных органов. Подушка так же не должна быть слишком пышной и объемной, пусть она будет небольшой, плотной и плоской. Такая подушка поддержит шейный отдел позвоночника, не будет препятствовать мозговому кровообращению.
- Чем меньше на вас будет одежды во время сна, тем лучше. Пусть тело дышит, пусть его ничто не сковывает и не пережимает.
- Сон на боку — самый хороший. За ночь человек несколько раз переворачивается с одного бока на другой автоматически, чтобы внутренние органы не испытывали дискомфорта.
- Постарайтесь закрывать окна на ночь, чтобы избежать сквозняков. Или откройте окно, но закройте дверь. Лучшая температура для сна +18-20 градусов.
- Уберите из спальни тикающие часы, электронные часы разверните так, чтобы не видеть постоянно их циферблат, иначе вы непроизвольно будете следить за отсчетом времени и заработаете бессонницу.
- Перед сном постарайтесь расслабиться, освободиться от переживаний и эмоций, которые вы испытывали в течение дня. Настройтесь на полноценный, здоровый сон, восстановление сил.
- Можете попытаться засыпать под тихую приятную музыку.
- Не употребляйте кофеин перед сном. Кофеин присутствует не только в кофе, но еще и в чае, шоколаде, кока-коле и некоторых обезболивающих препаратах. Перед сном стоит выпить успокаивающий отвар из трав, например, из ромашки, мяты, хмеля, валерианы, Melissa. Хорошо помогает стакан теплого молока со столовой ложкой меда.

- Перед сном очень полезно принять теплый душ, а еще лучше, теплую ванну.
- Если есть возможность, прогуляйтесь перед сном по парку или аллее, подышите свежим воздухом. Это поспособствует быстрому засыпанию.



ПОСЛЕ ШКОЛЫ...

Определите, сколько времени в среднем занимает у ребенка выполнение домашнего задания. От этой цифры можно оттолкнуться при планировании дня. Если школьник учится в первую смену, то обычно приходит домой в 13-14 часов, а это **время** обеда. После обеда лучше отдохнуть, а не сразу садиться за уроки или бежать на кружки или секции.

У ребенка обязательно должно быть **время** отдохнуть от школы, сменить вид деятельности. Не ругайте его за якобы безделье. Пусть он посмотрит телевизор или поиграет на компьютере. Но занимать это должно не более 30-40 минут. Можно и прогуляться. Многие родители пренебрегают прогулками, считают, что надо больше учиться, а не шататься с друзьями. Но свежий воздух и солнце детям необходимы, чтобы справляться с повышенными нагрузками. И любую прогулку можно превратить в спортивное занятие, если ребенок поедет кататься на велосипеде или роликах.

После прогулки или отдыха самое **время** делать уроки. Начинать лучше со сложных или тех, которые труднее школьнику даются. Но растягивать приготовление домашних заданий на весь вечер нельзя. Надо учиться собранности, ведь и в школе контрольные делаются не больше 40 минут, а простые задания пять-десять минут.

Если дети учатся во вторую смену, то приготовление уроков лучше отложить на утро. Или поделить их по уровню сложности. Те, с которыми есть проблемы, делать накануне вечером, все попроще – утром. Перед школьными уроками ребенка обязательно надо накормить домашним обедом (если он не ходит в группу утренней «продленки»). А в школу в этом случае можно дать легкий перекус в виде йогурта, бисквита, фруктов.

Большинство детей после уроков ходят на дополнительные занятия. Но постарайтесь оставить только те занятия, которые действительно необходимы. Вечером, да еще после уроков ребенку может быть сложно сосредоточиться на серьезных занятиях (английский, музыка). Зато хорошим завершением дня могут стать спортивные секции.