Як режим дня впливає на організм

Харківський Радіотехнічний Коледж

Підготував Дмитро Варіч,

студент групи КІ-119

Керівник: Бородавко Олена Миколаївна

Фактори, що впливають на організм

Медецина:

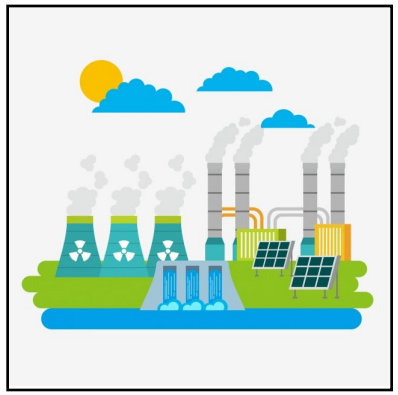
10%

(Умовно змінний фактор)

Спосіб життя:

50%

(Змінний фактор)



Довкілля:

20%

(Змінний фактор)

Спадковість:

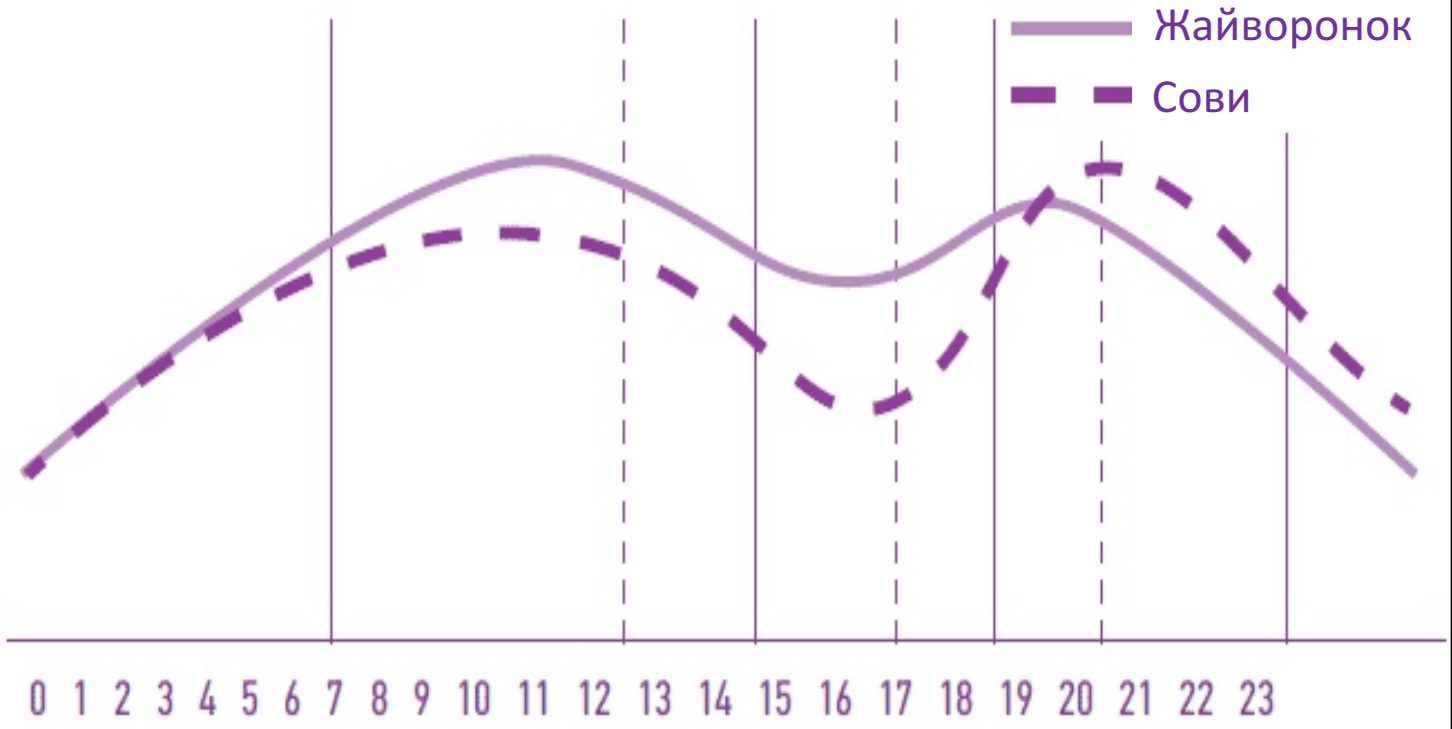
20%

(Незмінний фактор)

Біоритми людини

- Біоритми—«внутрішні годинники», що забезпечують розвиток і гармонію життя в постійно мінливих умовах навколишнього середовища.

Графік Біоритмів



Циркадні ритми

- **Циркадні ритми — це біологічний процес, який займає приблизно 24 години і визначає ритм нашого життя загалом, тобто це «годинник-синхронізатор», який протягом доби відправляє певні сигнали в різний час системам нашого тіла. Лауреати Нобелівської премії з фізіології за відкриття циркадних ритмів.**

Майкл Росбаш

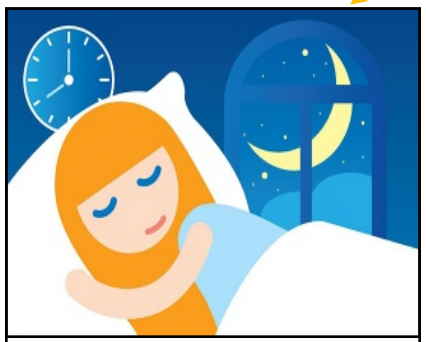
Майкл Янг

Джеффри Холл

Що таке режим дня?

- **Режим дня— це розподіл часу на роботу і відпочинок.**

Дотримання режиму дня



Повноцінний сон

Правильний розподіл часу

Раціональне харчування

Дотримання режиму дня сприяє:

1. **Нормальному росту і розвитку;**
2. **Підвищенню імунітету;**
3. **Відновлення нервової системи;**
4. **Високої працездатності;**

Недотримування режиму дня призводить до:

1. **Надмірним навантаженням;**
2. **Швидкої перевтоми;**
3. **Захворювань серцево-судинної;**

Повноцінний сон

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ

СКІЛЬКИ ГОДИН ПОТРІБНО СПАТИ ЛЮДЯМ РІЗНОГО ВІКУ

ВІК			РЕКОМЕНДОВАНА КІЛЬКІСТЬ ГОДИН СНУ НА ДОБУ
	НОВОНАРОДЖЕНІ	0–3 МІСЯЦІВ	14–17 ГОДИН
	НЕМОВЛЯТА	4–12 МІСЯЦІВ	12–16 ГОДИН, ВКЛЮЧНО З ДРІМОТОЮ
	МАЛЮКИ	1–2 РОКИ	11–14 ГОДИН, ВКЛЮЧНО З ДРІМОТОЮ
	ДІТИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	3–5 РОКІВ	10–13 ГОДИН, ВКЛЮЧНО З ДРІМОТОЮ
	ДІТИ ШКІЛЬНОГО ВІКУ	6–12 РОКІВ	9–12 ГОДИН
	ПІДЛІТКИ	13–18 РОКІВ	8–10 ГОДИН
	ДОРОСЛІ	18–60 РОКІВ	7 АБО БІЛЬШЕ ГОДИН ЗА НІЧ
		61–64 РОКІВ	7–9 ГОДИН
		65 РОКІВ ТА СТАРШОГО ВІКУ	7–8 ГОДИН

Правильний розподіл часу

Основні компоненти в розпорядку:

- **Сон;**
- **Перебування на свіжому повітрі;**
- **Навчальна діяльність у школі та вдома;**
- **Відпочинок за власним вибором;**
- **Заняття в додаткових гуртка;**
- **Прийом їжі, особиста гігієна;**

Головне в режимі дня:

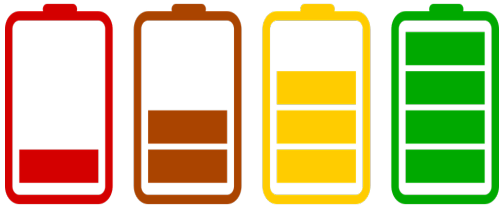
— Виконання різних видів діяльності строго в певний час;

— Раціональне чергування роботи і відпочинку;

— Регулярне і повноцінне харчування;

Тобі обирати

Раціональне харчування



Енергетична рівновага

- **В середньому, потрібно вживати 2000-2500 ккал на добу.**

Збалансоване харчування

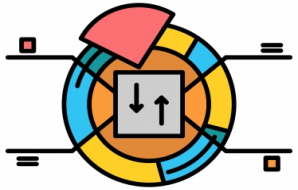
- **Білки —10-15% добової калорійності.**
- **Жири — 15-30% добової калорійності.**
- **Вуглеводи — 55-75% добової калорійності.**

Дотримання режиму харчування

- **Харчування має бути 3-5 рази на добу.**
- **Регулярним, тобто в один і той же час.**

Практична частина

Сон:	%
Сплять 7-8 годин на добу	57%
Лягають спати о 22 год.	11%
Після 23 год.	70%
Лягають піздно через ігри	69%
Зранку підіймаються легко	49%



Харчування	%
Снідають з ранку	100%
Багато їдять ввечері	62%
Підтримають режим вживання їжі	84%

Всього приймали участь 11 груп(220 студентів)

Рекомендації

1. **Читайте книги про тайм-менеджмент.**
2. **Складайте список справ на день, неділю, рік.**
3. **Робить перерви через кожні 30-45 хвилин.**
4. **Приділяйте 1-2 години своєму хобі.**
5. **Останій прием їжі повинен відбуватися за 2 години до сну.**

Дякую за увагу