

Режим дня — что это?

Любой активный отдых будет малоэффективным, если не соблюдать режим дня.

Правильный режим дня — это правильная организация и наиболее целесообразное распределение во времени сна, питания, труда, отдыха, личной гигиены и т.д.

Режим воспитывает

организованность,
целенаправленность действий,
приучает к самодисциплине.



Ученые утверждают, что режим—основа нормальной жизнедеятельности организма, повышения работоспособности, высокого жизненного тонуса, воспитания характера и воли.

Такой образ жизни способствует тому, что затрачиваемые в процессе трудовой деятельности силы быстро и полностью

- При правильном режиме труда и отдыха труд становится неустойчивым.
- Всякое переутомление - это, в основном, результат неправильного режима.

Режим дня зависит

от возраста,
специфики работы,
учебы,
состояния здоровья,
времени года
и т.п.

