



НОВОСИБИРСКИЙ НИИ ГИГИЕНЫ
РОСПОТРЕБНАДЗОРА

ДИКТАНТ
ЗДОРОВЬЯ

Межрегиональная ассоциация
СИБИРСКОЕ
СОГЛАШЕНИЕ

Волонтеры
медики
Всероссийское
общественное движение

ВТОРАЯ
ВУТ
НОВОСИБИРСКАЯ ГИМНАЗИЯ

РЕЖИМ ДНЯ

ЛЕКТОРИЙ "САНПРОСВЕТ"

РЕЖИМ ДНЯ -

это установленный распорядок дня, включающий в себя чередование различных видов деятельности, таких как работа, отдых, питание, сон и гигиенические процедуры. Это чёткий график, определяющий последовательность и время выполнения этих действий, способствующий рациональной организации времени и улучшению общего состояния организма.



СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА ДНЯ

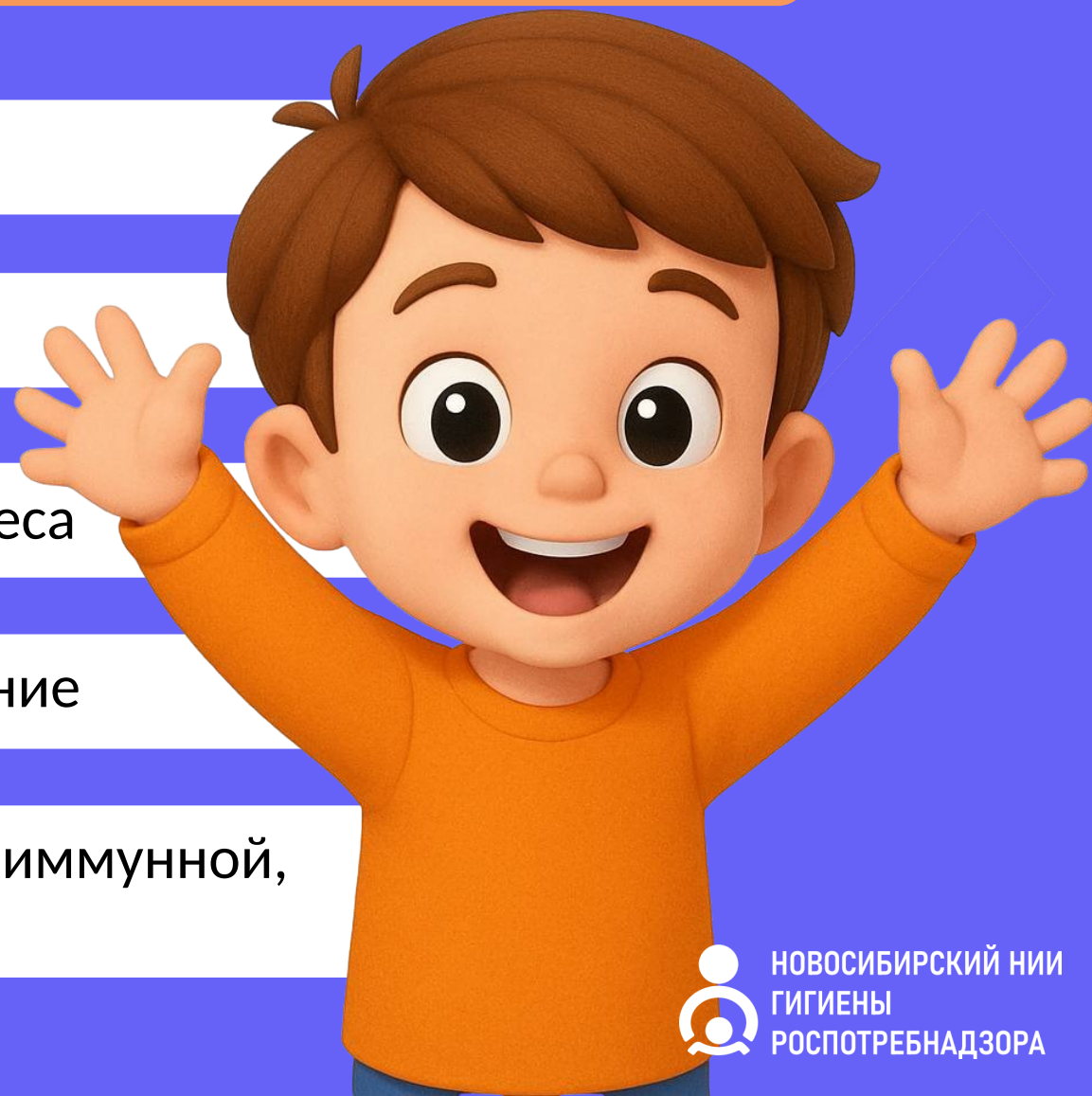
обеспечивает полноценный отдых

способствует повышению качества сна

профилактика переедания и лишнего веса

стабилизирует психологическое состояние

улучшает функционирование нервной, иммунной, пищеварительной систем



НОВОСИБИРСКИЙ НИИ
ГИГИЕНЫ
РОСПОТРЕБНАДЗОРА

ГИГИЕНА СНА

недостаток сна

ухудшение внимания

ухудшение памяти

снижение иммунитета

риск психических расстройств



НОВОСИБИРСКИЙ НИИ
ГИГИЕНЫ
РОСПОТРЕБНАДЗОРА

ГИГИЕНА СНА



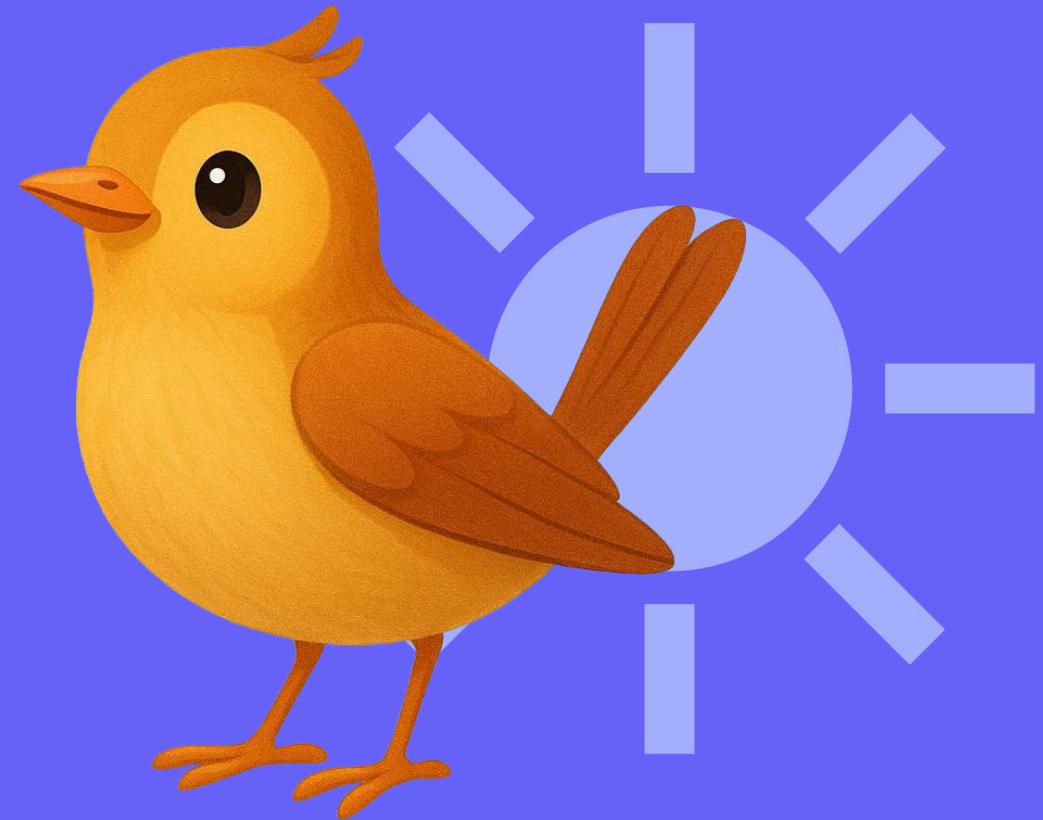
*Самый полезный сон
с 22:00 до 2:00*

взрослые 7-9 часов

дети 8-11 часов

ГИГИЕНА СНА

Хронотип человека на 54% зависит от генетики и в остальном – от факторов окружающей среды



КАК ПЕРЕЙТИ НА БОЛЕЕ ЗДОРОВЫЙ РЕЖИМ СНА?

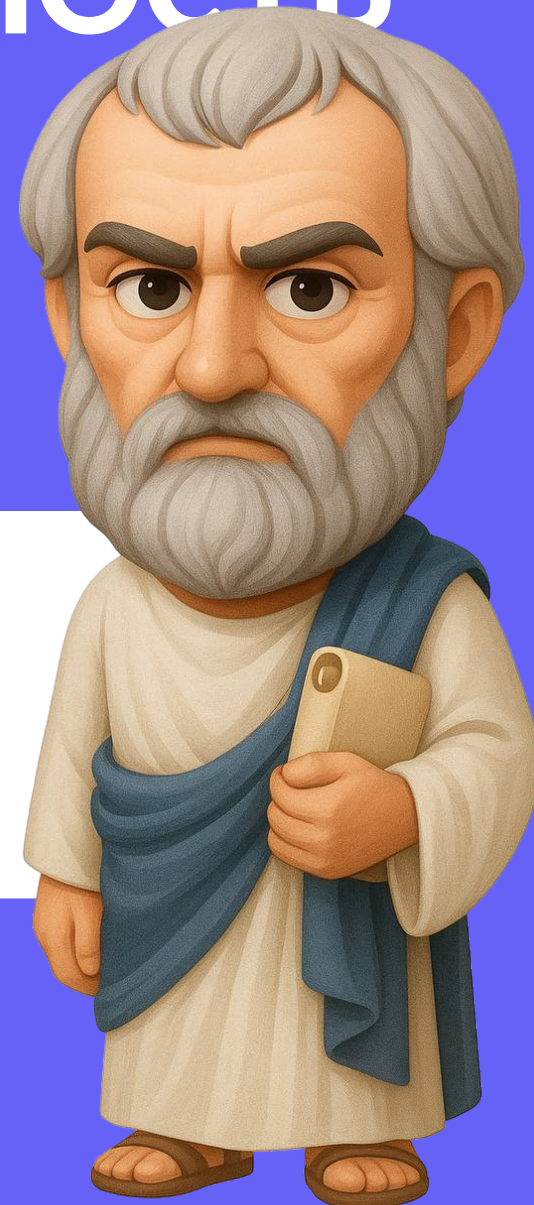
правила хорошего сна

- 1 Смещаем время отхода ко сну
- 2 Умственную деятельность, подготовку к занятиям прекращаем за 2 часа до сна.
- 3 Просмотры видео, фильмов, компьютерные игры лучше завершить до сна также за 2 ч.
- 4 За 1 час до сна создаем «пространство тишины», яркий свет домашнего освещения меняем на приглушенный.
- 5 За 1 час до сна прекращаем пользоваться мобильными телефонами и убираем их подальше от кровати.
- 6 За 15 минут до сна проветриваем комнату.



ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ В РЕЖИМЕ ДНЯ

“ Движение – это жизнь, а
жизнь – движение! ”



ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ В РЕЖИМЕ ДНЯ

Средняя физическая активность

быстрая ходьба, плавание, езда на велосипеде по ровной поверхности, танцы, работа в саду, активные игры, утренняя зарядка

Высокая физическая активность

бег, занятия аэробикой, плавание на время, быстрая езда на велосипеде, подъем в гору, спортивные соревнования и игры

не менее 3-х раз в неделю



ВОЗ рекомендует детям и подросткам заниматься физической активностью не менее 60 минут в день ежедневно

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ В РЕЖИМЕ ДНЯ



2,5 - 5 часов в неделю

ВОЗ рекомендует взрослым заниматься от 2,5 до 5 часов в неделю физически активной деятельностью средней интенсивности, или не менее 1-2,5 часов в неделю физически активной деятельностью высокой интенсивности.



1,2 - 5 часов в неделю

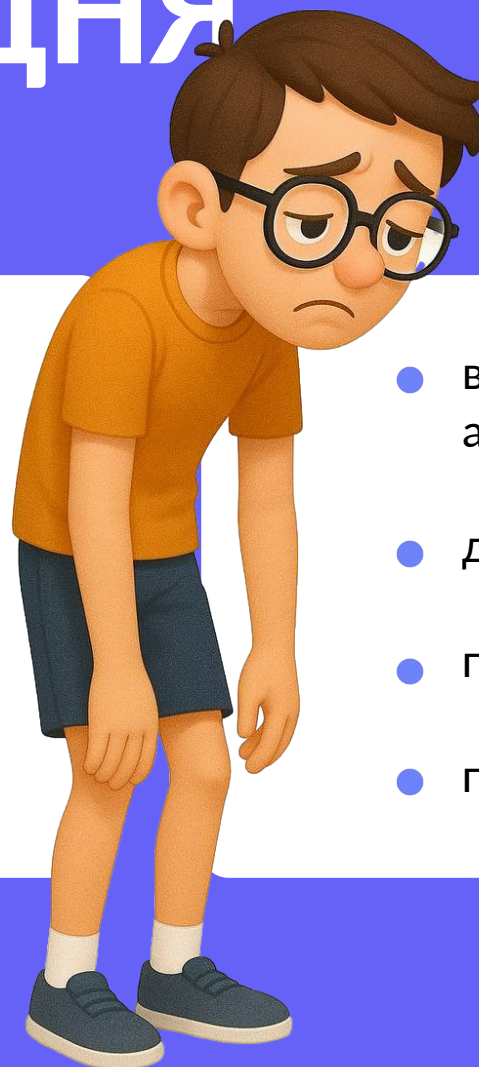
ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ В РЕЖИМЕ ДНЯ

ГИПОДИНАМИЯ

- нарушения осанки
- нарушения зрения
- мышечная слабость
- ухудшение пищеварения
- снижение иммунитета

ПРОФИЛАКТИКА ГИПОДИНАМИИ

- включать в распорядок дня физическую активность
- делать разминку при сидячей работе
- пользоваться гаджетами не более 2 ч в день
- правильно питаться



ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА

Стресс (от англ. stress – давление, нагрузка, напряжение) – неспецифическая (общая) реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом).

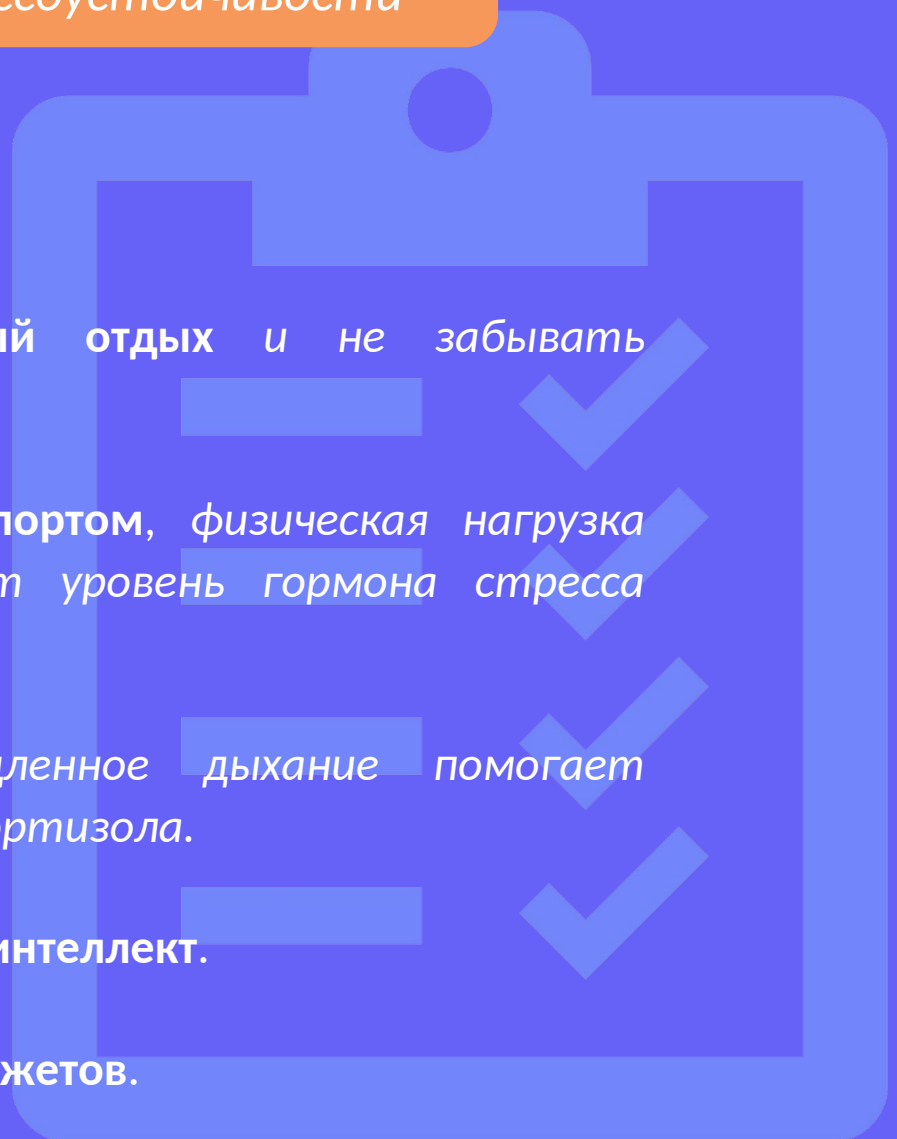
Причины хронического нервно-психического напряжения:

- 1 информационная перегрузка
- 2 высокая учебная нагрузка
- 3 неблагоприятная психологическая обстановка в семье или на работе



ПРАВИЛА

развития стрессоустойчивости

- 
- 1 соблюдать режим труда и отдыха.
 - 2 планировать свой ежедневный и еженедельный отдых и не забывать контролировать выполнение плана.
 - 3 регулярно заниматься физической нагрузкой и спортом, физическая нагрузка способствует выработке эндорфинов, и снижает уровень гормона стресса кортизола.
 - 4 применять техники релаксации. Глубокое, медленное дыхание помогает нормализовать сердечный ритм и снизить уровень кортизола.
 - 5 развивать критическое мышление и эмоциональный интеллект.
 - 6 ограничивать себя по времени при использовании гаджетов.