

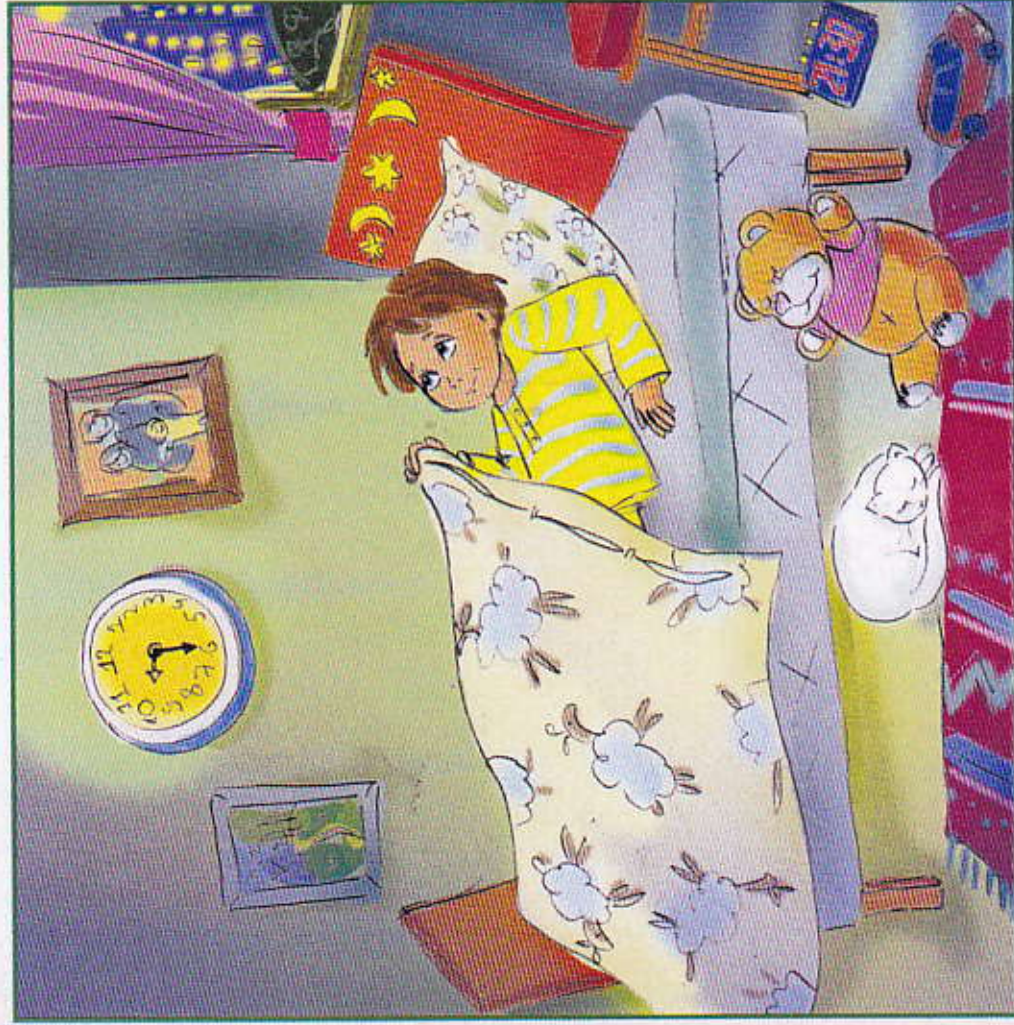
Расскажите детям.

Соблюдай режим дня. Ложись спать вовремя.

Для поддержания здоровья важен распорядок дня, определенный ритм жизни и деятельности человека. Режим каждого человека должен предусматривать определенное время для работы, отдыха, приема пищи, сна.

Распорядок дня у разных людей может быть разным, но очень важно, чтобы человек спал и принимал пищу всегда в одно и то же время. Таким образом, вырабатываются условные рефлексы. Человек, обедающий в определенное время, хорошо знает, что к этому времени у него появляется аппетит, который сменяется ощущением сильного голода, если обед запаздывает. Беспорядок в режиме дня разрушает образовавшиеся условные рефлексы.

Для сохранения нормальной деятельности нервной системы и всего организма большое значение имеет полноценный сон. Он предохраняет нервную систему от чрезмерного напряжения и утомления. Сон должен быть достаточно длительным и глубоким. Если человек мало спит, то он встает утром раздраженным, а иногда с головной болью. Взрослый человек должен спать 8-10 часов в сутки, а ребенок - 12-14 часов. Недосыпание приводит к нарушению работы мозга, снижению работоспособности, повышенной утомляемости, раздражительности.



Соблюдай режим дня.
Ложись спать вовремя.