



Обучающаяся объединения «Колорит» Анастасия Дубина, руководитель — педагог дополнительного образования Людмила Дубина, принимает участие в областном интернет-конкурсе «Здоровым быть модно!».

Задание №3

Тема: «Распорядок (режим) дня здорового человека»

Описание:

Режим дня необходимо соблюдать каждому без исключения, особенно тем, кто проживает в районах крайнего севера. Ведь полярная ночь считается самым трудным и экстремальным временем года.

В этот период люди часто испытывают необоснованное беспокойство, напряжение и даже депрессию, а также повышенную сонливость, что приводит к отсутствию энергии и бодрости. Из-за нехватки привычного света нарушаются биоритмы организма.

Отсутствие солнечного света влияет на уменьшение выработки серотонина — гормона радости и витамина D, отсутствие которого вызывает усталость. А в темноте образуется мелатонин, приводящий к сонливости.

Северянам нужно соблюдать режим дня, стараться ложиться и вставать в одно и то же время. Утро следует начинать с зарядки, вести активный образ жизни, заниматься спортом и проводить время на свежем воздухе. Также важно придерживаться правильного сбалансированного питания, избегать фаст-фуда и есть побольше овощей и фруктов.

#насеверезить

#насевереучить

#насеверерисовать

#Здоровым_быть_модно51



