

Режим дня



Режим дня – это организация и целесообразное распределение временных ресурсов человека, своеобразный жизненный график.

Правильный распорядок дня – организация личного времени человека для наиболее оптимального использования его трудового потенциала.

Биоритмы – фундаментальные процессы живой природы, закономерная активность организма, его систем, осуществляемая с определенной периодичностью.

Труд – физиологическая потребность человека, основное условие его существования в социуме, целесообразная, сознательная деятельность индивида, направленная на удовлетворение потребностей его самого и общества.

Отдых – необходимая составляющая режима дня, способ проведения времени, целью которого является восстановление физических сил и стабилизация психоэмоционального состояния для достижения нормального уровня работоспособности.

Приемы пищи – достаточный интервал времени в период трудовой занятости, отдыха для полноценного приема пищи.

Личная гигиена – период времени для проведения процедур, для сохранения и укрепления здоровья.

Время на саморазвитие и совершенствование – период для прочих видов активности (чтение, посещение театра, общение с людьми и т.д.).

Режим дня сейчас актуален, так как: при правильном режиме обеспечивается не только, укрепление здоровья людей, но и их нормальное физическое и нервно-психическое развитие. С возрастом увеличивается работоспособность нервной системы людей, т. е. способность активно бодрствовать определенный отрезок времени. Именно это обстоятельство лежит в основе изменения режимов в раннем детстве. Режим дня актуален, с раннего возраста!



пример периодов активности разных систем среднестатистического человека по часам:

***04:00.* Начало циркадного ритма.** В это время организм выделяет в кровь стрессовый гормон кортизон, который запускает механизмы основных функций и отвечает за нашу активность. Именно этот гормон помогает проснуться людям, которые предпочитают вставать рано.

***05:00-06:00.* Пробуждение организма.** В этот период ускоряется обмен веществ, повышается уровень аминокислот и сахара, которые не позволяют человеку крепко спать под утро.

***07:00-09:00.* Идеальное время для легкой физической нагрузки,** когда можно быстро привести расслабленный после сна организм в тонус. В это время хорошо работает пищеварительная система: усвоение полезных веществ происходит быстрее, что помогает эффективно перерабатывать пищу и преобразовывать ее в энергию.



09:00-10:00. Период, когда осваивается энергия, полученная от приема пищи. В течение этого времени **человек способен хорошо справляться с заданиями на внимание и сообразительность**, а также успешно использовать кратковременную память.

10:00-12:00. Первый пик работоспособности, период максимальной умственной активности. В это время **человек хорошо справляется с задачами, требующими повышенной концентрации**.

12:00-14:00. Время ухудшения работоспособности, когда необходимо дать отдых уставшему мозгу. **Этот период подходит для перерыва на обед**, поскольку работа пищеварительного тракта ускоряется, кровь отходит к желудку, **умственная активность организма снижается**.



14:00-16:00. Это время лучше посвятить спокойному перевариванию съеденного, так как организм пребывает в состоянии легкой усталости после обеда.

16:00-18:00. Второй пик активности и работоспособности. Организм получил энергию от пищи, все системы вновь работают в полном режиме.

18:00-20:00. Лучшее время для ужина, полученную еду организм успеет переварить до утра. После приема пищи можно прогуляться или спустя час заняться физическими упражнениями, отправиться на тренировку.



20:00-21:00. Это время подходит для занятий спортом, посещения секций, общения.

21:00-22:00. Период, когда возрастает способность мозга к запоминанию. В это время есть не рекомендуется.

22:00. Начало фазы сна. В организме запускаются восстановительные процессы, выделяются гормоны молодости. Тело переходит в состояние отдыха.



23:00-01:00. В это время процесс обмена веществ максимально замедляется, снижается температура тела и частота пульса. Наступает фаза глубокого сна, когда наш организм лучше всего отдыхает.

02:00-03:00. Период, когда все химические реакции замедлены, гормоны практически не вырабатываются. Отсутствие сна в это время может привести к ухудшению состояния и настроению в течение всего дня.

Примечание: в холодное время года происходит незначительное смещение описанных процессов физиологической активности во времени вперед.



Примерный режим дня студента:

7.00 – 8.00 – подъём, зарядка, завтрак.

8.00 – 12.30 – занятия в институте, колледже.

12.30 – 13.30 – обед, отдых, прогулка.

13.30 – 16.00 – самостоятельные занятия в библиотеке.

16.00 – 17.00 – отдых, чаепитие.

17.00 – 19.00 – подработка, дела, помощь родителям.

19.00 – 20.00 – отдых.

20.00 – 21.00 – ужин, планирование дел.

21.00 – 22.00 – прогулка, общение с друзьями.

22.00 – 23.00 – душ, подготовка ко сну.

23.00 – 7.00 – Спать!

ВЫВОД:

Подводя итог, хочу сказать, что соблюдая свой режим дня вы всегда будете чувствовать себя легко и не принужденно, и на много реже будете испытывать проблемы со здоровьем.

Упорядоченный режим - словно колея, по которой в хорошем темпе движутся умственные силы гения, она ограждает его от тирании переменчивых настроений".
Мейсон Карри