

Режим дня:определение, его составляющие.

Подготовил:  
Студент группы ТП13-16  
Смирнов Виталий

Режим дня — это определенный распорядок дня, предусматривающий время для работы/учебы, различных дел и отдыха. Режим дня может быть разным в зависимости от предпочтений и возможностей конкретного человека. Так, например, кому-то удобнее просыпаться позднее, но при этом работать до ночи. И наоборот, человек, который спешит на работу в 5 утра, уже к вечеру будет чувствовать привычную усталость и желание поскорее лечь спать. Режим дня человека зачастую связан с его биоритмами. В связи с этим придумали обобщенную классификацию, делящую всех людей на "жаворонков", "голубей" и "сов".

- "Жаворонки" привыкли просыпаться уже в 6-7 утра и активно работать до обеда, ложиться спать примерно в 21.00.
- "Голуби" просыпаются чуть позже "жаворонков", после обеда активно трудятся весь день, а засыпают примерно в 23.00.
- "Совы" предпочитают спать все утро, "раскачиваться" днем, зато становятся активными и работоспособными ближе к вечеру.

- Наиболее здоровым считается режим "жаворонков" и "голубей". Соблюдение режима дня очень полезно для человека по следующим причинам:
  - Организм привыкает функционировать в определенном распорядке дня, что благоприятно сказывается на здоровье в целом.
  - Вырабатывается здоровый сон — не нужно каждый раз заставлять себя засыпать и просыпаться, так как организм уже привык к режиму. Распорядок дня у многих людей также предусматривает режим питания, который тоже весьма полезен для здоровья.
  - Режим дня позволяет спланировать свои дела наиболее благоприятным образом. Так, в первую половину дня можно учиться/работать, решать важные дела и вопросы, а вечером отдыхать, посвятить время своим интересам, хобби и развлечениям. Деятельность человека, который живет в режиме, становится более продуктивной, он многое успевает сделать.

Спасибо за внимание.