

# 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 настроения 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***