



Режим дня

- Одно из условий сохранения и укрепления здоровья — научно обоснованный и неукоснительно соблюдаемый порядок труда, отдыха, сна, питания — одним словом **правильный режим дня**. Соблюдение режима рабочего дня значительно облегчает любую деятельность, позволяет максимально использовать все возможности организма человека.
- Физиологической **основой режим дня человека является** выработка динамического стереотипа. Динамический стереотип — система условных рефлексов. В результате длительного следования определенному распорядку дня эта система закрепляется, упрочивается. Беспорядочное же чередование занятий разрушает стереотип и отрицательно сказывается на состоянии организма.
- Условия, жизни и особенности профессиональной деятельности у всех различны. Каждый может сам составить удобный для себя распорядок, руководствуясь некоторыми основными правилами. И первое из них — это отвести для любого вида деятельности строго определенное время.
- Вся деятельность организма человека подчинена **определенным ритмическим колебаниям**, как и все живое в природе. Ритмично сокращаются сердце и дыхательная мускулатура, за бодрствованием следует сон, изменяются уровень гормонов и биологически активных веществ в крови, деятельность органов пищеварения и т.д.





- Основной признак ритмических процессов — их повторяемость. **Биоритм** — это равномерное чередование во времени функциональных состояний организма, физиологической деятельности его органов и клеток. Все биоритмы в организме человека тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены.
- Все функции организма связаны с расходом энергии. И ежедневно в строго определенные часы каждый внутренний орган ее восполняет.
- **Ученые установили**, что максимум работоспособности наблюдается с 10 до 12 часов, затем уровень ее несколько падает и с 16 до 18 часов вновь незначительно повышается. При этом максимум отдельных функциональных показателей отмечается как в утренние, так и в вечерние часы. Так, утром мышечная сила меньше, чем вечером, с 16 до 19 часов у многих спортсменов выше результаты в прыжках в длину, в толкании ядра, в беге на 100 метров.
- Кроме того, было установлено, что описанные изменения работоспособности характерны лишь для части людей. Около 30% имеют максимальные показатели работоспособности только в вечерние часы, и 45 — 50% — одинаковый уровень работоспособности в течение всего рабочего дня. [лучший юмор сети](#) Эти группы людей условно названы «жаворонками», «совами» и «голубями». Наибольшее число «сов» встречается среди людей творческих профессий, а «жаворонков» — среди рабочих и служащих.
- Режим рабочего дня «сов» противоположен «жаворонкам» и самые продуктивные часы отодвигаются, как правило, на вечернее время, когда организму приходится затрачивать дополнительные усилия для бодрствования. Естественно в значительной мере преждевременно изнашивается организм.
- **Самый важный биоритм** — ритм суточный. Например, исследования подтверждают, что наиболее благоприятное время лечь спать — между 21 — 22 часами, так как на 22 — 23 часа приходится один из физиологических спадов. И если человек не засыпает по каким-то причинам к 24 часам, то в 24 часа это удастся с трудом. А нередко именно эти часы суток и используют для той или иной творческой работы, ибо действительно на 24 — 1 час ночи приходится один из пиков нашей работоспособности. Но она является не естественной активностью, и в последующие дни у таких людей резко снижается работоспособность. Такие нарушения естественного ритма сна приводят к ишемической болезни сердца, гипертонии, хронической усталости и пр. Люди, живущие вопреки естественному биоритму, ускоряют процесс старения.



Замечено, что на 5 — 6 часов утра приходится самый значительный физиологический подъем и самая высокая работоспособность человека, но, к сожалению, современный человек это время просыпает.

**Активные часы для всех** — от 5 до 6 часов, с 11 до 12 часов, с 16 до 17 часов, с 20 до 21 часа, с 24 до часа ночи.

**Пассивные часы** — с 2 до 3 часов, с 9 до 10 часов, с 14 до 15 часов, с 18 до 19 часов, с 22 до 23 часов.

Секрет долголетия в простой и естественной жизни, нормальном сне. Человек должен вести дневной образ жизни и соблюдать правильный режим дня. В светлое время суток уровень физиологических реакций повышен, в темное же, ночное время — сильно ослаблен.

Уровень работоспособности колеблется не только в течение суток, но и в течение недели. В понедельник физическая и умственная работоспособность минимальна. Затем она постепенно возрастает, достигая максимальных значений в среду и четверг. В пятницу работоспособность вновь резко падает.

Интересно, что рабочая неделя сформировалась у разных народов независимо друг от друга. Своё название дни недели ещё в древности получили по названиям видимых невооруженным глазом планет и Солнца. Понедельник считали днем Луны, вторник — Марса, среду — Меркурия, четверг — Юпитера, пятницу — днем Венеры, суббота была названа в честь Сатурна, а воскресенье в честь Солнца.

Зная закономерности недельных изменений работоспособности, можно оптимально организовать режим рабочего дня и спланировать время труда и отдыха, в таком случае Вам удастся соблюдать правильный режим дня. В частности, высокий уровень работоспособности во вторник, среду и четверг свидетельствует о нецелесообразности использования этих дней для отдыха. Выходные дни в субботу и в воскресенье требуют более длительного вхождения в трудовую неделю. Поэтому понедельник называют «тяжелым днем». В этот день наибольшее количество несчастных случаев и аварий на производстве.

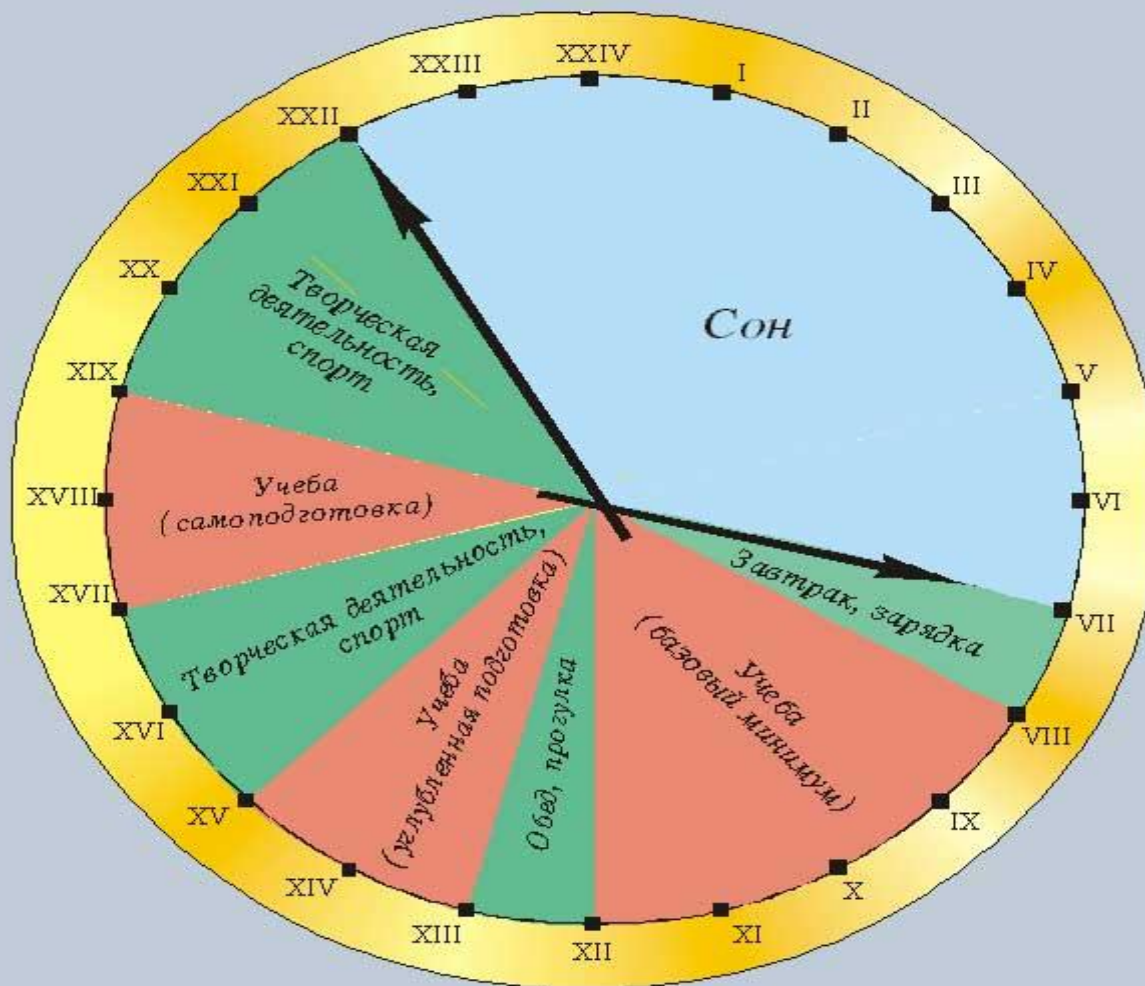
## Один из школьных дней



- **Правильный режим дня — выводы**
- Нужно выработать динамический стереотип и стараться его придерживаться, примите во внимание активное и пассивное время суток. А самое главное прислушивайтесь к своему организму и давайте ему своевременный отдых. Для среднестатистического человека сон составляет 7-8 часов.
- **Правильный режим дня** – это залог Вашей продуктивной работы, хорошего настроения и благополучия. Ведь не зря режим дня человека оказывает большое влияние на него, на его поступки и действия.
- Прислушивайтесь к своему организму и возможно Вы создадите для себя **индивидуальный «правильный режим дня»**, но все же стоит придерживаться основных принципов приведенных в этой статье.







- Учеба*
- Творческая деятельность, спорт*
- Сон*