

Режим дня

Режим дня - это очень важная составляющая образа жизни человека.

На разных этапах жизни режим дня меняется.

В нём можно выделить две объёмные по времени группы:

Сон и бодрствование.

Рассмотрим сон подробнее.

Существуют нормы сна для разных возрастных групп.

Сейчас вы их видите на экране. Здоровый и достаточный сон очень важен для человека.

Возраст	Рекомендованное время сна	Может быть приемлемо для некоторых	Нерекомендованное время сна
0-3 месяца	14-17 ч	11-13 или 18-19 ч	менее 11 или более 19 ч
4-11 месяцев	12-15 ч	10-11 или 16-18 ч	менее 10 или более 18 ч
1-2 года	11-14 ч	9-10 или 15-16 ч	менее 9 или более 16 ч
3-5 лет	10-13 ч	8-9 или 14 ч	менее 8 или более 14 ч
6-13 лет	9-11 ч	7-8 или 12 ч	менее 7 или более 12 ч
14-17 лет	8-10 ч	7 или 11 ч	менее 7 или более 11 ч
18-25 лет	7-9 ч	6 или 10-11 ч	менее 6 или более 11 ч
26-64 года	7-9 ч	6 или 10 ч	менее 6 или более 10 ч
более 65 лет	7-8 ч	5-6 или 9 ч	менее 5 или более 9 ч

Ценность сна в разное время дня различна.



Что касается бодрствования.

Рассмотрим приёмы пищи. Рекомендовано 5 приёмов пищи в день.

Распределение суточного рациона и примерное время можно увидеть в таблице ниже.

Приём пищи	Время	Распределение суточного рациона (в %)
Первый завтрак	7 ⁰⁰ – 7 ³⁰	25
Второй завтрак	10 ³⁰ – 11 ⁰⁰	10
Обед	14 ⁰⁰ – 14 ³⁰	35
Полдник	16 ³⁰ – 17 ⁰⁰	10
Ужин	19 ³⁰ – 20 ⁰⁰	20

Важно обеспечить достаточное количество отдыха организму в течение дня.

Не стоит перегружать себя физическими нагрузками или умственной деятельностью. Но при этом нужно помнить, что пренебрегать этим тоже нельзя.

Итоги:

Правильный режим дня способствует правильной жизнедеятельности организма, продуктивной работе и поддерживает здоровье.

Соблюдайте режим дня!