

Режим дня

Правильный режим дня - это правильная организация и наиболее целесообразное распределение по времени сна, питания, труда, отдыха, личной гигиены и т. д. В режиме дня должно быть определенное время для работы, отдыха, занятий спортом, водных процедур, пешеходных прогулок и т. д.

Соблюдение режима рабочего дня значительно облегчает любую деятельность, позволяет максимально использовать все возможности организма человека.



Каждый может сам составить удобный для себя распорядок, руководствуясь некоторыми основными правилами.

- И одно из них – это отвести для любого вида деятельности строго определенной время.
- В светлое время суток уровень естественной активности 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.

- Ученые установили , что максимум работоспособности наблюдается с 10 до 12 часов, затем уровень её 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% людей имеют максимальные показатели работоспособности только в вечерние часы, и 45 – 50% – одинаковый уровень работоспособности в течение всего рабочего дня. Эти группы людей условно названы «жаворонками», «совами» и «голубями». Режим рабочего дня «сов» противоположен «жаворонкам» и самые продуктивные часы отодвигаются, как правило, на вечернее время, когда организму приходится затрачивать дополнительные усилия для бодрствования.



Исследования подтверждают, что наиболее благоприятное время ложиться 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. Нарушения естественного ритма сна приводят к ишемической болезни сердца, гипертонии, хронической усталости и пр. Люди, живущие вопреки естественному биоритму, ускоряют процесс старения.

- 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



Правильный режим дня – выводы

- Нужно выработать для себя удобный график и придерживаться его, принимая 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.*
- Хорошо спланированный день – это очень важное условие, увеличивающее вашу личную эффективность. Именно поэтому стоит позаботиться о том, как правильно составить хороший распорядок дня.

Условия эффективного режима дня:

- следует вставать ежедневно в одно и то же время;
- заниматься регулярно утренней гимнастикой;
- принимать пищу в установленное время;
- чередовать умственный труд с физическим;
- соблюдать правила личной гигиены;
- соблюдать чистоту во всех вещах - одежды, обуви, месте работы, месте сна;
- ложиться спать в одно и то же время.