

Режим дня

Современный ритм оказывает влияние на все живые организмы на Земле, и в первую очередь на человека. Мы рано встаем, поздно ложимся, вечно торопимся, кушаем на бегу, мало бываем на свежем воздухе. В результате нас беспокоят головные боли, бессонница, ощущение разбитости с раннего утра, все это приводит к развитию так называемого «синдрома хронической усталости», а в дальнейшем к возникновению заболеваний различных органов и систем. И все это связано с тем, что мы забыли о таком важном понятии, как режим дня.

По утверждению медиков в нашем организме происходит множество физиологических процессов, которые подчиняются ритму, включая работу сердца, мозга, нервной системы, мышечные сокращения. Это так называемые биоритмы или «биологические часы», которые синхронизируют работу всех органов и систем нашего организма. У каждого человека свои индивидуальные «биологические часы». Есть люди, которые рано просыпаются и пик их активной деятельности приходится на первую половину суток, а привыкшие поздно ложиться и рано вставать «совы», наоборот, активны и работоспособны вечером. Поэтому режим дня для тех и других будет разным.

Что же такое режим дня?

Режим дня - порядок чередования различных видов деятельности и отдыха в течение суток, который должен выполняться регулярно, ежедневно в одни и те же часы и должен строиться в соответствии с периодами повышения и спада работоспособности.

Если обедать, ложиться спать всегда в разное время, то в результате пропадет аппетит (не успевает вырабатываться желудочный сок), уходит сон (нервная система не готова к отдыху) и сделать вы успеваете намного меньше, чем запланировали накануне.

Основные элементы режима дня:

1. Подъем.

Вставать надо всегда в одно и то же время. Просыпайтесь медленно, постепенно переходя от сна к бодрствованию. Не надо резко вскакивать с постели, как только услышите будильник. Позвольте себе немного понежиться в постели, настроиться на новый день, на хорошее настроение.

2. Утренняя гимнастика.

Обязательно уделите ей несколько минут, ведь недаром ее еще называют «зарядкой», она «заряжает» нас бодростью на предстоящий рабочий день, прогоняя остатки сна. Наиболее благоприятное влияние на организм человека оказывают физические упражнения, выполняемые при открытой форточке, в хорошо проветриваемом помещении или на свежем воздухе - на балконе, в саду, во дворе. Подробнее в разделе "Движение".

3. Регулярное и полноценное питание.

4. Активный отдых на свежем воздухе.

Конечно, в течение рабочей недели трудно себе это представить. Просто возвращаясь с работы домой, выйдите из автобуса на одну остановку раньше, пройдитесь пешком, подышите свежим воздухом. Пешие прогулки укрепляют здоровье, повышают сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, улучшают деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

5. Достаточный и полноценный сон.

Спать надо ложиться не позднее 22 часов, стараться соблюдать установленное время засыпания и пробуждения. Если систематически не досыпать возникают нарушения нервной системы, происходит резкое падение работоспособности. Продолжительность сна зависит от индивидуального состояния здоровья и физического развития человека. Так, в возрасте 3-5 лет ребенку полагается спать около 12,5 часа, детям 6-10 лет - 10,5 часа, школьникам 12-15 лет – не менее 9,5 часа, старшим школьникам рекомендуется 8-9 часов сна и взрослому человеку не менее 7 часов полноценного сна. Прогулки, прослушивание классической медленной музыки, чтение перед сном создают ровное и спокойное настроение, способствуют быстрому засыпанию. Спальня должна быть хорошо проветрена, еще лучше спать при открытой форточке. Свежий воздух, прохладная температура (не выше 18°C) делают сон более спокойным и глубоким, а значит наиболее полезным.

6. Выходные дни.

В выходные дни рекомендуется внести определенные изменения в режим дня. Время приготовления ко сну, приема пищи, гигиенических процедур остается тем же, что и в будни. Все остальное время должно быть максимально использовано для пребывания на воздухе (спортивные игры, развлечения), а также посещения театров, музеев, туризма и т.д. выходные дни – лучшее время для совместных с детьми прогулок по родному городу, экскурсии, походов в лес, зимой для лыжных вылазок. Помните, что «отоспаться» впрок на всю неделю вперед нельзя. Расшевелите лежебок и домоседов, способствуйте укреплению здоровья, как своего, так и своих близких, друзей. Обеспечьте себя хорошим настроением и самочувствием на всю неделю!