



Режим дня – это определенный распорядок труда, отдыха, гигиены, питания и сна.

Это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, рациональную организацию различных видов деятельности, а также самодисциплину и добровольное выполнение принятых на себя обязательств. Он приучает каждого к организованности и разумному использованию своего времени.

Установить единый распорядок дня для всех, естественно невозможно, но основные его моменты должны соблюдаться каждым.

Все 24 часа в сутки распределяются таким образом - 8 часов работы, 8 часов отдыха (активного) и 8 часов сна. Проанализируйте свой режим дня, научитесь ценить время и использовать его для улучшения своего здоровья.

Человеческий организм в определенное время суток имеет периоды активности. Режим дня важен как для взрослых, так и для детей. Особенно полезен режим дня детям школьного возраста. С его помощью можно контролировать баланс труда и отдыха, избегать перегрузок, грамотно чередовать периоды физической и умственной активности.

Польза режима дня в полноценном отдыхе, повышении качества сна, улучшении работы иммунной системы, нормализации функционирования нервной системы, стабилизации психологического состояния, достаточной физической активности, улучшении работы внутренних органов, улучшении усвоения пищи, а также в увеличении свободного времени.

Условия для эффективного режима дня:

Просыпайтесь и засыпайте ежедневно в одно и то же время

Привычка ложиться спать в одно и то же время способствует быстрому засыпанию, организм лучше восстанавливает силы. Главное правило - засыпать и просыпаться надо в разные дни. Это значит, что до 00:00 вы уже должны спать. Норма продолжительности сна зависит от возраста, но при этом есть и коротко- и длинно спящие люди, поэтому необходимо ориентироваться на состояние во время пробуждения. Средняя норма сна взрослого 7-8 часов. С возрастом потребность во сне уменьшается.

Смещение засыпания или пробуждения на два или более часа называется «социальным джетлагом». Под понятием «социальный джетлаг» подразумевается асинхронное взаимодействие биологических часов человека с окружающим ритмом жизни, возникающее в основном в результате интенсивной работы. В основе последствий социального джетлага лежит хроническое ограничение сна, вызванное социальными факторами, а также широким использованием электронных продуктов и интенсивного круглосуточного графика работы. Люди, работающие в сменном графике, состоят в зоне риска.

В среднем люди с недосыпом потребляют на 385 ккал больше, чем те, кто высыпается. Нехватка сна нарушает циркадные ритмы, гормональную регуляцию лептина (отвечает за чувство сытости) и грелина (контролирует ощущение голода).

В наше время недосып и некачественный сон становятся существенной проблемой. Они провоцируют ожирение, замедление мышления, нарушают структуру воспоминаний.

Здоровый и качественный сон необходим. Но у каждого он должен быть в свое время.

Занимайтесь регулярно утренней гимнастикой

Утренняя гимнастика-это прекрасный способ правильно начать свой день. Простые упражнения подходят для людей любого пола и возраста. Для того, чтобы тело оставалось в тонусе, и дольше сохранялись молодость и здоровье, утреннюю гимнастику нужно делать ежедневно.

Даже небольшая, но регулярная физическая нагрузка положительно влияет на тонус мышц, пищеварительный тракт и кровообращение. Активность будет полезна любому человеку, насыщая организм кислородом. Гимнастику утром необходимо делать и пожилым. Комплекс упражнений может отличаться, но тут главное регулярность. Зарядка улучшит метаболизм и поможет избежать проблем с суставами. Весь комплекс упражнений не занимает больше 15 минут, однако обладает огромной пользой для человека. Утренняя гимнастика особенно эффективно насыщает организм кислородом в проветриваемом помещении.

Результат от гимнастики не заставит себя долго ждать, особенно если постепенно и регулярно увеличивать нагрузку. Вы будете меньше простужаться, чаще улыбаться, чувствовать позитив и поддерживать все системы организма в отличном состоянии. Помимо утренней гимнастики необходимы регулярные занятия спортом и физическим трудом.

Принимайте пищу в установленное время

Прием пищи в определенное время способствует хорошему аппетиту и помогает лучшему усвоению пищи. Если человек находит оптимальный для себя режим питания и изо дня в день придерживается его, это помогает хорошему пищеварению, усвоению еды и метаболизму, и в целом улучшает самочувствие.

Соблюдайте определенное количество приемов пищи в течение суток. Единого расписания, идеально подходящего для всех, не существует, но в среднем рекомендуется принимать пищу 3-5 раз в день. Например, первый завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин, или количество приемов пищи сократить до трех. Реже двух раз в сутки принимать пищу, как правило, не рекомендуют. Оптимальным обычно считают четырехразовое питание в одно и то же время.

Распределите рацион в течение дня. Работа органов, участвующих в пищеварении, в течение суток неодинакова. Больше всего желудочного сока, расщепляющего пищу, приходится на утро и день. Максимум его выделения отмечается в середине дня, а минимум в ночные часы. Поэтому 2/3 общего количества суточного рациона лучше съесть за завтраком и обедом и около 1/3 за ужином.

Время приема пищи зависит от индивидуальных биоритмов. Люди, которые встают рано («жаворонки») нередко просыпаются голодными, а «совам» может потребоваться 1,5-2 часа, чтобы задуматься о завтраке. Но и тем, и другим стоит не ограничиваться чашкой кофе, а позаботиться о том, чтобы завтрак был полноценным, с белками и жирами. Время обеда и ужина, соответственно, у разных людей тоже будет разным. Не рекомендуют есть позже, чем за 2-3 часа до отхода ко сну. Ночью пищеварительная система не слишком активна.

Соблюдайте интервалы между приемами пищи. Интервалы нужны, чтобы еда, попавшая в организм, спокойно прошла так называемый пищеварительный цикл, не перемешиваясь с вновь поступающими порциями. Обычно от времени попадания еды в желудок до момента ее продвижения в кишечник проходит 3-4 часа. Это среднее время и считается оптимальным в качестве перерыва между приемами пищи. Слишком длинные перерывы, дольше 5 часов, как правило, тоже вредны (за исключением ночного сна).

Учитывайте время, затраченное на прием пищи. Вредно есть на бегу, торопясь, и наоборот, растягивая время приема пищи на несколько часов

(сидя у телевизора). Стоит постараться выделять для приема пищи 15-20 или 30 минут.

Режим питания — это не только еда в одно и то же время, но и соблюдение многих других рекомендаций. Начните с чего-то одного. Не заставляйте себя строго следовать увиденным графикам и схемам, но и не отрицайте их полностью. Прислушивайтесь к себе, и вы поймете, когда для вас оптимально садиться за стол, а когда привыкните, нормализуйте и другие аспекты.

Чередуйте умственную активность с физической

Оптимально делать это по схеме: 1,5 часа умственного труда, затем 15 минут физической активности. Причем не имеет значения, какой вид нагрузки это будет (обычная зарядка, танцы или йога). Выбирайте то, что вам нравится. Кроме кратковременных перерывов, используйте прогулки на свежем воздухе продолжительностью, примерно, по часу. Это поможет насытить кислородом ваш организм. Во время отдыха воздержитесь от просмотра фильмов или передач. Лишняя информация еще больше напрягает мозг.

Соблюдайте правила личной гигиены

Мойтесь ежедневно теплой водой (37-38 градусов). Через кожный покров человека за неделю выделяется до 300 г сала и до 7 литров пота. Чтобы защитные свойства кожи не нарушались, необходимо эти выделения регулярно смывать. Если этим пренебрегать создаются благоприятные условия для размножения болезнетворных микробов, грибков и других вредных микроорганизмов. Применять мочалку необходимо не реже одного раза в неделю. Следите за чистотой рук и ногтей. Грязь, содержащая болезнетворные микробы может попасть с рук в рот через пищу. Руки нужно мыть до посещения туалета и обязательно после туалета, перед едой, после контакта с животными. В дороге воспользуйтесь влажной салфеткой или антисептиком. Ноги нужно мыть каждый день прохладной водой и мылом.

Холодная вода уменьшает потоотделение. Голову необходимо мыть по мере загрязнения. Не стоит мыть волосы очень горячей водой. При расчесывании волос недопустимо использование чужих расчесок. Чистить зубы необходимо ежедневно утром и вечером. Нельзя пользоваться зубной щеткой другого человека. После приема пищи обязательно полощите рот. При появлении первых признаков заболевания зубов или десен незамедлительно обращайтесь к стоматологу. Посещайте стоматолога не реже двух раз в год.

Соблюдайте чистоту во всех вещах (одежда, обувь, место сна)

Нательное белье необходимо менять ежедневно, после каждого мытья. Носки, гольфы, чулки, колготки меняются ежедневно. Одежду необходимо

регулярно стирать. Недопустимо ношение чужой одежды и обуви. Одежда и обувь должны соответствовать климатическим условиям. Желательно отдавать предпочтение одежде из натуральных тканей, и обуви из натуральных материалов. Покрой одежды и обуви должен учитывать анатомические особенности и соответствовать размеру человека. У каждого члена семьи должны быть свое полотенце и своя постель. Постельное белье необходимо менять еженедельно. Спальное место должно быть удобным для сна.

Перед сном необходимо проветривать спальное помещение. Старайтесь не допускать на постель домашних животных.

Распорядок дня в любом возрасте помогает сформировать полезные для здоровья привычки.

Формирование позитивного отношения к режиму дня, как и воспитание любых гигиенических навыков, нужно начинать с детства. От детей нужно мягко требовать выполнения режима ежедневно, без принуждения.

Составить режим дня с учетом особенностей семьи и интересов ребенка не столь трудно. Физиологический режим дня обоснован выработкой условных рефлексов, которые со временем закрепляются подчас на всю жизнь в виде устойчивых навыков и привычек и оказывают положительное влияние на человека. Некоторые пункты время от времени могут выпадать из этого списка. **Но стоит помнить, что исключение отдыха, пищи и гигиены из распорядка дня может принести вред здоровью.**