**ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ**



Время идет медленно, когда заним следишь. Оно чувствует слежку.Но оно пользуется нашей рассеянностью.

**Альбер Камю**

Как правильно составить режим дня – одна из самых важных тем здорового образа жизни. Каждый человек сталкивается с необходимостью распределять свое время. Иногда, как в случае с работой, это необходимость. Иногда, например, при планировании максимально продуктивного времяпрепровождения или отдыха – это целесообразность. Правильный режим дня подразумевает рациональное использование времени сна, личной гигиены, питания, работы, отдыха, занятий спортом и физической активности. Планирование распорядка дня и следование ему делает человека дисциплинированным, развивает организованность и целенаправленность. В результате чего вырабатывается и режим жизни, в котором минимизированы затраты времени и энергии на несущественные вещи.

**Что такое режим дня?**

**Режим дня** – продуманный распорядок действий на день, планирование времени с целью его рационального и максимально эффективного распределения.

Как говорилось выше, распорядок имеет большое значение для самодисциплины и организованности любого человека, а также он важен для многих других прикладных аспектов нашей жизни. К примеру, режим дня играет не последнюю роль в построении [тренировочных программ](https://4brain.ru/zozh/sport.php), составлении диет и организации [правильного питания](https://4brain.ru/zozh/pitanie.php) в целом, выборе самых продуктивных часов нашей жизни для работы или [творчества](https://4brain.ru/tvorcheskoe-myshlenie/).

Мейсон Карри в своей книге «Режим гения: Распорядок дня великих людей» приводит следующую аналогию режиму дня:

«В умелых руках режим дня – точно откалиброванный механизм, позволяющий наилучшим образом использовать наши ограниченные ресурсы: прежде всего время, которого нам более всего не хватает, а также силу воли, самодисциплину, оптимизм. Упорядоченный режим – словно колея, по которой в хорошем темпе движутся умственные силы…».

Режим дня нужен для того, чтобы время не пользовалось нашей рассеянностью (см. эпиграф). Каждый человек сталкивался в своей деятельности со спешкой, ощущением аморфности времени, неразберихой в личных и рабочих делах. Мы не всегда можем отчетливо сказать, сколько времени мы потратили на то или иное занятие, поскольку не считаем необходимым постоянно контролировать использование своего времени. Однако именно распорядок всего дня целиком помогает наиболее разумно и эффективно распределить свое время. Кроме того, без навыка успешного планирования своего дня, человек не научится строить и более долгосрочные планы, тем более что спланировать свой дневной график полностью не так сложно, ведь:

День как минимальная единица для планирования максимально удобен в силу легкой обозримости.

Если какая-то попытка не удалась, можно перестроиться и изменить режим на следующий день.

Отметим также тот факт, что употребление эпитета «правильный» по отношению к режиму дня, в некоторой мере условно. Индивидуально для каждого человека понятие правильного распорядка может быть разным и зависеть от многих факторов: работы, привычек, особенностей организма. Но, как утверждают эксперты (психологи и медики), физиологические аспекты функционирования основных жизненных систем людей идентичны. На основе этого возможно составить универсальный, содержащий общие рекомендации режим, который в той или иной мере подойдет каждому. Опираясь на предложенные рекомендации с учетом своих индивидуальных потребностей, можно выработать распорядок суток, который оптимально подойдет именно вам.

**Биологические ритмы и распорядок дня**

Без учета суточных биологических ритмов организма человеку вряд ли удастся составить организованный и эффективный режим дня. Эксперименты показывают, что если человек, привыкший обычно просыпаться в 7 утра, один день будет спать до 4 дня, то после пробуждения он будет чувствовать усталость, разбитость, замедление темпов активности. Такое состояние возникает в результате игнорирования особенностей биологических ритмов, биологических часов и циркадных ритмов.

**Биологические ритмы** (биоритмы) – периодически повторяющиеся изменения характера и интенсивности биологических процессов и явлений в живых организмах, от которых зависит их функциональность.

Биоритмы бывают внутренними (эндогенными), зависящими от биологических часов организма, и внешними (экзогенными), которые проявляются в синхронизации внутренних циклов (смена сна и бодрствования) с внешними раздражителями (смена дня и ночи). В плане составления режима дня нас больше всего интересуют циркадные ритмы – циклические колебания интенсивности различных биологических процессов, связанные со сменой дня и ночи, период которых приблизительно равен 24 часам.

Многие исследователи до недавнего времени относили изучение биоритмов к неакадемическому направлению физиологии, но благодаря последним исследованиям ситуация несколько изменилась. Так, в человеческом мозге обнаружили крошечный кластер в гипоталамусе размером, примерно, 20000 нейронов, который контролирует многие циркадные ритмы организма. Известный как супрахиазматическое ядро (SCN), этот центр выполняет работу внутреннего кардиостимулятора тела и влияет на биоритмы человека.

**Совы и жаворонки**

Психологи часто обращаются к известному разделению людей в зависимости от периода их активности на «сов» и «жаворонков». Первым тяжело вставать рано утром, а пик их активности приходится на вечерние и ночные часы. Вторые, наоборот, утром деятельны, а к вечеру быстро теряют запасы энергии. Интересно, что во многих странах Африки практически нет «сов», связано это с тем, что многие поселки и города не электрифицированы, а значит, когда солнце садится, местная жизнь замирает. Помимо «сов» и «жаворонков» существует также переходный вариант – это так называемые «голуби», которые объединяют черты обеих категорий: такие люди могут просыпаться и одинаково активно и эффективно заниматься делами в разное время суток. Кроме того, различают еще два типа людей: малоспящие и «сони». Малоспящие активны и рано утром, и поздно вечером, а для восстановления сил им требуется всего 3-4 часа сна (к таким людям относился, например, известный изобретатель Т. Эдисон). «Сони», напротив, неактивны, чувствуют усталость и утомление в любое время суток.

Предложенная классификация довольно условна, поскольку, как утверждают психотерапевты, нормальный здоровый человек при желании постепенно может изменить свой тип бодрствования без вреда для организма. Главное – наличие силы воли и правильно выбранной стратегии.

К примеру, многим политикам, бизнесменам, спортсменам, которые много путешествуют по всему миру, часто приходится перестраивать свои циркадные ритмы в соответствии с разницей во времени между городами, чтобы не терять эффективности в работе при смене часовых поясов. На практике даже выработаны специальные рекомендации, которые помогут максимально безболезненно перестроить свой режим после смены часового пояса. Для этого вам следует:

спланировать первые дни приезда так, чтобы, по возможности, психологическая и физическая нагрузки были минимальными;

употреблять за два дня до полета только легкую пищу, исключить алкогольные напитки, а также непривычные для вас блюда, и по возможности воздержаться от курения;

учесть, что с востока на запад лучше лететь утренним или дневным рейсом, а с запада на восток — вечерним;

за 3-5 дней до вылета постепенно перестроить свой режим в соответствии с часовым поясом того места, куда вы собираетесь лететь;

если предстоит полет на запад, старайтесь ложиться спать и вставать попозже. При путешествии в восточном направлении засыпать нужно раньше, а просыпаться рано утром.

Часто людям даже не приходится подключать свою силу воли для изменения режима активности, поскольку организм человека способен самостоятельно адаптироваться к меняющимся внешним условиям. К примеру, обычные школьники, как правило, ходят на занятия к 8.30 в течение долгого периода обучения. С годами организм школьника привыкает следовать заданному циркадному ритму, то есть активно работать в первой половине дня. Однако если после окончания школы выпускник поступает в университет на вечернее отделение, где занятия проходят во вторую смену, организму приходится подстраиваться под новое расписание. Со временем биологические часы студента естественным образом адаптируются к новой системе без особых усилий с его стороны.

Знание закономерностей работы биологических часов поможет правильно спланировать день. Ниже приведен пример таблицы периодов активности разных систем среднестатистического человека по часам:

**04:00.** Начало циркадного ритма. В это время организм выделяет в кровь стрессовый гормон кортизон, который запускает механизмы основных функций и отвечает за нашу активность. Именно этот гормон помогает проснуться людям, которые предпочитают вставать рано.

**05:00-06:00.** Пробуждение организма. В этот период ускоряется обмен веществ, повышается уровень аминокислот и сахара, которые не позволяют человеку крепко спать под утро.

**07:00-09:00.** Идеальное время для легкой физической нагрузки, когда можно быстро привести расслабленный после сна организм в тонус. В это время хорошо работает пищеварительная система: усвоение полезных веществ происходит быстрее, что помогает эффективно перерабатывать пищу и преобразовывать ее в энергию.

**09:00-10:00.** Период, когда осваивается энергия, полученная от приема пищи. В течение этого времени человек способен хорошо справляться с заданиями на внимание и сообразительность, а также успешно использовать кратковременную память.

**10:00-12:00.** Первый пик работоспособности, период максимальной умственной активности. В это время человек хорошо справляется с задачами, требующими повышенной концентрации.

**12:00-14:00.** Время ухудшения работоспособности, когда необходимо дать отдых уставшему мозгу. Этот период подходит для перерыва на обед, поскольку работа пищеварительного тракта ускоряется, кровь отходит к желудку, умственная активность организма снижается.

**14:00-16:00.** Это время лучше посвятить спокойному перевариванию съеденного, так как организм пребывает в состоянии легкой усталости после обеда.

**16:00-18:00.** Второй пик активности и работоспособности. Организм получил энергию от пищи, все системы вновь работают в полном режиме.

**18:00-20:00.** Лучшее время для ужина, полученную еду организм успеет переварить до утра. После приема пищи можно прогуляться или спустя час заняться физическими упражнениями, отправиться на тренировку.

**20:00-21:00.** Это время подходит для занятий спортом, посещения секций, общения.

**21:00-22:00.** Период, когда возрастает способность мозга к запоминанию. В это время есть не рекомендуется.

**22:00.** Начало фазы сна. В организме запускаются восстановительные процессы, выделяются гормоны молодости. Тело переходит в состояние отдыха.

**23:00-01:00.** В это время процесс обмена веществ максимально замедляется, снижается температура тела и частота пульса. Наступает фаза глубокого сна, когда наш организм лучше всего отдыхает.

**02:00-03:00.** Период, когда все химические реакции замедлены, гормоны практически не вырабатываются. Отсутствие сна в это время может привести к ухудшению состояния и настроения в течение всего дня.

**Примечание:** в холодное время года происходит незначительное смещение описанных процессов физиологической активности во времени вперед.

**Составляющие режима дня**

Мы уже говорили, что предложить универсальный распорядок дня, который бы подошел каждому невозможно. При составлении расписания учитываются многие личные факторы, но существуют и пункты которым обязательно должны следовать все. Это необходимые условия для всех, кто хочет вести здоровый образ жизни и быть здоровым.

**Сон.** Реалии современного мира таковы, что многие люди либо отводят сну недостаточное количество времени, либо регулярно спят больше, чем это требуется для организма. В обоих случаях это негативно влияет на физическое состояние человека и на его деятельность. Четкий режим дня и правильно отведенное время на сон позволяют всем системам жизнеобеспечения человека восстановиться и отдохнуть, а также помогают избежать расстройств сна и нервной системы.

Итак, идеальным временем для сна считается период с 23.00 до 7.00 утра. В среднем взрослый человек должен спать около 7-8 часов в сутки, хотя известно множество случаев, когда люди спали гораздо меньше (3-6 часов в сутки), но чувствовали себя прекрасно и эффективно выполняли свою работу. Среди знаменитых успешных малоспящих людей стоит отметить Юлия Цезаря, Леонардо да Винчи, Бенджамина Франклина, Наполеона Бонапарта, Томаса Джефферсона, Сальвадора Дали, Николу Тесла, Томаса Эдисона, Уинстона Черчилля и Маргарет Тетчер. Однако не стоит прибегать к крайним случаям и пренебрегать здоровым сном вовсе. В ходе клинических экспериментов наблюдались единичные случаи, когда люди не спали больше 250 часов подряд. К концу этого отрезка времени врачи отмечали у пациентов расстройство внимания, невозможность фокусировки зрения на предмете дольше 20 секунд, нарушение психомоторики. Большого вреда здоровью такие эксперименты не приносили, но выбивали организм человека из привычного состояния на несколько дней.

Для многих людей, желающих выровнять свой график и научиться ложиться пораньше, актуальным является вопрос «как уснуть» в запланированное время. Вот некоторые рекомендации:

Вместо просмотра по телевизору [детективных сериалов](http://4brain.ru/blog/%D0%B4%D0%B5%D0%B4%D1%83%D0%BA%D1%86%D0%B8%D1%8F-%D1%88%D0%B5%D1%80%D0%BB%D0%BE%D0%BA%D0%B0-%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BC%D1%81%D0%B0/) или серфинга в Интернете перед сном лучше почитать книгу;

За несколько часов до сна стоит позаниматься физическими упражнениями, бегом, просто пройтись;

Не следует есть тяжелую пищу на ночь;

Перед сном полезно проветривать помещение;

Таким образом составить свой распорядок дня, чтобы во время отхода ко сну организм чувствовал усталость.

Даже если долго не получается уснуть вечером, с утра все равно нужно встать в запланированное время. Вы не выспитесь один день, но уже в следующую ночь сможете заснуть раньше.

[Приемы пищи](https://4brain.ru/zozh/pitanie.php)**.** Каждому известна фраза «чтобы жить, нужно питаться», однако питаться нужно правильно. Еда – топливо для организма. С ней мы получаем не только энергию на день, которая расходуется на умственную и физическую деятельность, но и обеспечиваем организм нужными витаминами и микроэлементами. Именно поэтому важно питаться регулярно и полноценно, необходимость применения диеты обязательно должна быть согласована со специалистом, который поможет составить оптимальное меню с учетом физиологических потребностей организма.

**Отдых.** Восстановление сил и работоспособности организма происходит не только во время сна, но и в период активности организма. Во время работы человеку также нужен отдых, поскольку постоянно поддерживать трудоспособность на высоком уровне невозможно. Не тратьте свой обеденный перерыв на выполнение работы, лучше отдохните, и скоро вы сможете взяться за дело с новыми силами и работать более продуктивно и эффективно.

После работы также важно отдохнуть. Если весь день вы работаете за компьютером, по возвращении домой проведите вечер без него. Уделите время чтению, общению с родными и близкими, самообразованию.

**Работа.** Каждому из нас приходится работать: школьникам – ходить на занятия и делать уроки, студентам – посещать лекции и семинары, готовиться к экзаменам, взрослым – строить карьеру и зарабатывать на жизнь. Умение спланировать свое рабочее время является важной частью режима дня в целом (самоменеджмент, управления временем, а также рекомендации для повышения личной эффективности на работе и вне ее).

[Физические нагрузки](https://4brain.ru/zozh/sport.php)**.** Это рекомендованная составляющая дня для всех, кто заботится о своем здоровье. Задуматься о тренировках нужно в первую очередь тем, чья работа ограничивает двигательную активность организма на протяжении всего дня. Даже если у вас нет возможности записаться в тренажерный зал или ходить в бассейн, можно заниматься дома или на площадках во дворах и школах. При наличии медицинских противопоказаний вместо занятий спортом можно практиковать легкие прогулки на свежем воздухе после еды. Подробно о роли физической активности в здоровом образе жизни читайте в [этом уроке](https://4brain.ru/zozh/sport.php).

**Психическое равновесие.** Как говориться «в здоровом теле здоровый дух», но верно и обратное. Если человек спокоен и удовлетворен жизнью, получает удовольствие от работы – значит и соблюдать режим дня ему проще. Чтобы разобраться в себе, мы сделали специальный курс «Самопознание», который позволит разобраться в себе, понять свои сильные и слабые стороны:

**Как спланировать свой режим дня?**

Так выглядело расписание дня Б. Франклина, размещенное им в своей «Автобиографии»:



Ниже приведены некоторые рекомендации по составлению вашего режима дня.

**Как составить режим дня взрослого**

1. Расписание старайтесь не только продумывать, но и записывать. Пользуйтесь специальными программами, ежедневником или просто запишите его на лист бумаги. Письменно составленный режим дня будет не только напоминать о делах, но и служить молчаливым укором, если что-либо из запланированного не будет выполнено.

2. Важно, чтобы сначала в режим было включено только то, что вы действительно делаете на протяжении дня. Проще говоря, в расписание стоит вносить пункты, которые вы выполните наверняка, например, встанете в 7, чтобы собраться, позавтракать и с учетом дороги к 9 быть на работе. Если же вы только хотите сходить в тренажерный зал после работы, но еще ни разу не делали этого – не стоит такой пункт вносить в план дня. Позже, когда идею удастся реализовать, режим можно будет скорректировать. Помните, что приучить себя к следованию распорядку, а, следовательно, и самодисциплине, можно только выполняя реальные пункты расписания.

3. В разных составляющих своего режима (в первую очередь это касается работы) ранжируйте задачи. Ставьте выполнение сложных заданий вначале и в таком же порядке выполняйте.

4. Старайтесь учитывать физиологические потребности вашего организма, о которых говорилось выше. Соблюдайте личную гигиену, не засиживайтесь допоздна, принимайте пищу в одно и то же время.

5. Важно также, чтобы несколько дней после принятия решения о начале составления режима вы начали отмечать промежутки времени, затрачиваемые на те или иные действия. Выведите среднестатистический показатель того, сколько времени у вас занимает завтрак, дорога на работу, ответ на письма электронной почты, общение с коллегами и прочее. На основе полученных данных и нужно составить первый режим дня. Употребление характеристики «первый» не случайно – в будущем, скорее всего, вы будете неоднократно корректировать свой режим и важно научиться во время этого процесса опираться на конкретные временные рамки, а не на субъективные ощущения затрачиваемого времени.

6. Очевидно, что режим дня составляется в соответствии с занятостью на работе, которая более-менее определена. Тем не менее, важно планировать не только рабочее время, но и отдых, время на домашние заботы и прочие дела. Это порой трудно сделать, но со временем вы научитесь.

**Как составить режим дня школьника (подростка)?**

1. Первое с чего стоит начать – проведение «полевого этапа». Некоторое время нужно потратить на наблюдение: сколько времени занимает дорога в школу, на секцию, подготовка домашнего занятия и т. д. Если школьник составляет свой режим самостоятельно, полученные данные нужно согласовать с родителями, которые помогут учесть особенности возраста и отвести достаточное время на отдых.

2. Школьное образование построено с учетом педагогических, психологических методик, нюансов возраста. Количество уроков, факультативов даются в таком объеме, чтоб не перегружать школьника. Но время отдыха нужно спланировать отдельно. Рекомендуется отдыхать не меньше чем 1,5 часа после окончания занятий и еще 1,5 часа после завершения домашнего задания. Часть этого времени желательно проводить на свежем воздухе.

3. Недопустимо большую часть свободного времени проводить за просмотром телевизора или компьютерными играми. Эта проблема решается записью в секции и кружки, выполнением отведенных родителями обязанностей по дому и прочими более полезными делами.

4. Выполнение ребенком распорядка дня первое время важно [мотивировать](http://4brain.ru/blog/%D0%BC%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F-%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9-%D0%B4%D0%BE%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B2%D0%BE%D0%B7%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82/). Здесь все зависит от родителей.

5. Для учащихся начальной школы нужно обязательно отвести время для дневного сна. Старшеклассникам можно ложиться спать немного позже, как и самостоятельно вносить коррективы в свой распорядок в соответствии с занятостью. Для подготовки письменных домашних заданий лучше всего подходит отрезок между 16.00 и 18.00. Читать книги и учебники лучше вечером.

Один из вариантов почасового режима дня школьника 3 класса:

**7:00.** Подъем.

**7:00-7:30.** Зарядка, умывание.

**7:30-7:45.** Завтрак.

**8:30-13:05.** Занятия в школе.

**13:30-14:00.** Обед.

**14:00-15:45.** Подвижные игры, прогулки, времяпровождение на свежем воздухе.

**15:45-16:00.** Полдник.

**16:00-18:00.** Самоподготовка, домашнее задание.

**18:00-19:00.** Свободное время, отдых.

**19:00-19:30.** Ужин.

**19:30-20:00.** Свободное время, работа по дому.

**20:00-20:30.** Вечерняя прогулка.

**20:30-21:00.** Подготовка ко сну.

**21:00.** Сон.

**Как cоставить режим дня студента?**

1. Начните со сбора и анализа информации о затрачиваемом времени. Если режим дня составлялся еще во время учебы в школе, то кардинально в распорядке студента дневного отделения ничего не изменится.

2. По сравнению со школьниками, у студентов возрастают объемы получаемой информации и время для самоподготовки. Стоит учесть при этом, что умственная деятельность должна чередоваться с физической и времяпровождением на свежем воздухе – для сохранения здоровья эти пункты не стоит исключать из расписания.

3. Деятельность студента связана с постоянным напряжением умственных сил, и чтобы использовать их плодотворно, нужно помнить и о чередовании труда и отдыха, и о некоторых других особенностях. В работу нужно входить постепенно, сначала повторяя уже известный материал и лишь потом принимаясь за изучение нового.

4. Режим дня на время сессии нужно составлять отдельно. Подготовку следует начинать в те же временные отрезки, что и происходят пары на протяжении семестра – мозг уже привык к активности в такое время. Особое внимание стоит уделить [питанию](http://4brain.ru/blog/%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B7%D0%BD%D1%8B%D0%B5-%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B4%D1%83%D0%BA%D1%82%D1%8B-%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D1%80%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%82%D1%8B-%D0%BC%D0%BE%D0%B7%D0%B3%D0%B0/) и отдыху.

5. Правильно составленный и продуманный режим дня, как бы его ни было трудно придерживаться первое время, скоро приведет к выработке динамического стереотипа, что сделает следование распорядку более легким.

6. Опросы и наблюдения показывают, что у тех студентов, кто составляет режим дня, остается до 5 часов свободного времени на личные интересы. Следование распорядку позволит сохранить в деятельности здоровый баланс: не тратить всё время на «зубрежку» с одной стороны, но и не гулять, постоянно отсыпаясь на парах – с другой.

**СОВЕТЫ ПО СОБЛЮДЕНИЮ РЕЖИМА ДНЯ**

**Режим дня** - это определённый распорядок, которого необходимо придерживаться для улучшения жизнедеятельности организма. Его не стоит воспринимать как некий строгий график, поскольку правильный режим дня не подразумевает поминутного расписания, где нужно чётко следовать всем пунктам. Режим дня скорее носит рекомендательный характер и должен помочь человеку распределять своё личное время, а также помочь организму получать больше пользы от обычных действий.



К примеру, регулярные занятия спортом в одно и то же время (особенно если оно выбрано с учётом особенностей вашего организма) приносят гораздо больше пользы, чем беспорядочные. Так происходит, потому что при совершении действий в одно и то же время, организм может к ним подготовиться, а значит и получить больше пользы.

Общие советы

- **Биологические ритмы** - это повторяющиеся изменения в организме (а также в природе). Они присущи всему живому и показывают, когда организм получит больше пользы от различных действий. Известным всем примером является сон - ни один врач не посоветует спать днём, а гулять ночью. Это противоестественно, а значит принесёт меньше пользы, и даже может быть опасно для здоровья.
Составляя свой режим дня, необходимо опираться на биологические ритмы, которые для каждого человека уникальны. Только вы (или ваш врач) можете понять, в какое время вам лучше кушать, в какое работать, а в какое заниматься спортом. И лучше, разумеется, не противоречить природе. **Несоответствие биологических ритмов с вашей деятельностью может привести ко многим проблемам со здоровьем**. И стоит понимать, что речь сейчас идёт не об эзотерике, и ничего мистического в этой информации нет. Всё это - научно обоснованные и доказанные факты.

- Режим дня обязательно должен включать труд (речь не только о работе), отдых (как физический, так и психологический), саморазвитие (нужно постоянно учиться и узнавать что-то новое), а также [приёмы пищи](https://naturae.ru/zdorovyi-obraz-zhizni/profilaktika-zabolevaniy/osnovy-pravilnogo-pitaniya.html) и время на личную гигиену. Разумеется, 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.

- Труд не должен быть чрезмерно утомительным и наносить организму вред. И гораздо лучше, если вы будете заниматься тем, что вам нравится.

- Отдых должен гармонично вплетаться в распорядок дня, и не быть лишь пассивным ([спорт](https://naturae.ru/zdorovyi-obraz-zhizni/fizicheskaya-aktivnost/) - это здорово). При этом стоит помнить, что один лишь отдых - это плохо. Пусть у вас выходной и вы не идёте на работу, но тогда дольше занимайтесь самосовершенствованием.

- Времени на саморазвитие должно уделяться достаточно, чтобы утолить жажду познания и научиться новому, но при этом не быть в тягость. Выберите то, что вам нравится, будь то познание мира, изучение истории, изучение холодного оружия или даже обучение владению им - сгодится всё.

- Приёмы пищи лучше совершать в одно и то же время, или хотя бы с одинаковыми интервалами.

- Гигиенические процедуры лучше совершать как минимум дважды в день (утром и вечером). Хотя [мыть руки](https://naturae.ru/zdorovyi-obraz-zhizni/profilaktika-zabolevaniy/mytie-ruk.html) нужно куда чаще.

- Если подытожить, распорядок дня должен быть составлен таким образом, чтобы не противоречить вашим биологическим ритмам и не быть вам в тягость. При этом необходимо уделять достаточно времени и труду, и отдыху, и саморазвитию. А идеальным вариантом будет считаться случай, когда вы можете совмещать некоторые из этих пунктов. К примеру, активный отдых может являться и отдыхом, и саморазвитием.

Польза режима дня

- Улучшение функционирования организма. Речь идёт, в основном, о более эффективной работе органов и систем (затрачивается меньше энергии, органы меньше изнашиваются, а польза при этом оказывается большая).

- Оказание благоприятного влияния на нервную систему (из-за нормализации распорядка дня и появления определённости).

- Появление большего количества свободного времени.

Заключение

Правильно составленный распорядок дня может приносить организму немалую пользу, особенно если он составлен с учётом особенностей организма человека. При этом, режим дня не обязательно должен быть строго расписан по часам, а значит, не должен угнетать и вызывать чувство предопределённости. Если в нём будет присутствовать немного хаоса - это даже хорошо.

**ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ**

Режим дня – это организация и целесообразное распределение временных ресурсов человека, своеобразный жизненный график. Правильный распорядок дня – организация личного времени человека для наиболее оптимального использования его трудового потенциала. Для чего нужен режим дня? Каковы его основные составляющие?

Режим дня: его основные составляющие

Режим дня – основа нормальной жизнедеятельности организма. Именно правильное чередование труда и отдыха, различных видов деятельности позволяет организму полностью восстановить силы в физическом и психологическом плане. Правильный режим дня позволяет грамотно распределить временные ресурсы на отдых, труд, питание, саморазвитие, уход за собой. Существуют внешние и внутренние факторы, способствующие выработке определенного режима дня человека. Основным внутренним фактором, способствующим выработке определенного поведения человека, являются биоритмы.

Биоритмы – фундаментальные процессы живой природы, закономерная активность организма, его систем, осуществляемая с определенной периодичностью. Биологические ритмы зафиксированы на всех уровнях живой материи: от простейших биологических реакций, происходящих в каждый момент времени в клетке, до сложных поведенческих реакций человека. Все физиологические процессы, протекающие в организме, согласованы с общим ходом времени. Основным фактором, регулирующим биоритмы всего живого, является Солнце. Значение биоритмов для человека было доказано физиологом И.П. Павловым, который утверждал, что нет ничего более значимого для живого организма, чем ритмичность и периодичность физиологических изменений, протекающих в организме. Биологические ритмы во многом определяют режим дня человека. Именно от биоритмов зависит работоспособность человека, способность к усвоению информации, обучению. Построение режима дня, противоречащего естественным биоритмам человека, приведет к повышенной утомляемости, психологическому стрессу, длительному периоду нетрудоспособности.

Внешним фактором, определяющим режим дня человека, является его участие в жизни социума: обучение и посещение учебных заведений (детские сады, школы, высшие учебные заведения), труд на предприятии, что способствует выработке более или менее постоянного распорядка дня.

Обязательными составляющими режима дня должны быть:

Труд – физиологическая потребность человека, основное условие его существования в социуме, целесообразная, сознательная деятельность индивида, направленная на удовлетворение потребностей его самого и общества;

Отдых – необходимая составляющая режима дня, способ проведения времени, целью которого является восстановление физических сил и стабилизация психоэмоционального состояния для достижения нормального уровня работоспособности;

Приемы пищи – достаточный интервал времени в период трудовой занятости, отдыха для полноценного приема пищи;

Личная гигиена – период времени для проведения процедур для сохранения и укрепления здоровья;

Время на саморазвитие и совершенствование – период для прочих видов активности (чтение, посещение театра, общение с людьми).

Режим дня ребенка: как правильно организовать день для ребенка

Почему важно приучить ребенка к правильному режиму дня? Дети легко привыкают к новому распорядку дня в силу того, что в их сознании еще не выработался четкий динамический стереотип – форма деятельности мозга человека, проявлением которой является фиксированный порядок осуществляемых действий. Нарушение динамических стереотипов ведет к напряжению нервных элементов коры головного мозга, выходящему за пределы их функциональных возможностей, результатом чего является нарушение высшей нервной деятельности и развитие невротических состояний. Режим дня ребенка несколько отличается от распорядка дня взрослого человека. Режим дня для детей является основой воспитания, приучения ребенка к ответственному использованию временных ресурсов, самодисциплины, выработки характера и силы воли.

 В первые 3 года жизни ребенка работоспособность его нервной системы постоянно изменяется, что обусловливает смену режима дня ребенка в различные периоды его жизни.

При несоблюдении режима дня для ребенка могут возникнуть следующие последствия:

Плаксивость, раздражительность ребенка;

Нестабильность психоэмоционального состояния;

Отклонения в развитии;

Трудности с приучением ребенка к распорядку детского сада, школы.

Каждый период в жизни ребенка должен быть правильно организован с точки зрения чередования активности и отдыха. Продолжительное бодрствование и сокращение продолжительности сна могут негативно сказываться на деятельности нервной системы ребенка, результатом чего станет нарушение его поведения. Не существует единого правильного режима дня, который бы подошел каждому ребенку. Однако существует ряд правил, придерживаясь которых родители смогут правильно организовать такой режим дня ребенка, который будет способствовать его полноценному физическому и психическому развитию.

**Правила режима дня ребенка:**

Соблюдение точного времени подъема и отхода ко сну, что способствует выработке рефлекса;

Соблюдение интервалов между приемами пищи (время приема пищи полностью зависит от периодов сна и бодрствования ребенка).

Однако режим дня выстраивается так, чтобы после кормления ребенок бодрствовал, а затем спал, что способствует поддержанию оптимального состояния ребенка на любом этапе развития;

Бодрствование ребенка должно включать в себя развивающие игры, пребывание на свежем воздухе, общение со сверстниками. Не стоит забывать о «свободном времени» для ребенка, когда он не занят другой деятельностью и может заняться тем, что ему интересно самому. Понятие правильного режима дня для каждого человека

Не существует единственно правильного режима дня, подходящего каждому человеку. Любой режим дня, как для ребенка, так и для взрослого человека, носит лишь рекомендационный характер. Правильный распорядок дня позволяет наиболее эффективно использовать энергетические ресурсы человека. При составлении распорядка дня необходимо учитывать биоритмы, периоды максимальной работоспособности человека.

**Так, правильный режим дня способствует:**

Поддержанию здорового функционирования организма;

Нормализации психоэмоционального состояния;

Гармоничному развитию личности;

Воспитанию пунктуальности;

Высокой самодисциплине и организованности, как в труде, так и в период отдыха;

Значительному снижению утомляемости;

Повышению эффективности труда.

Анализ своего режима дня поможет определить причины высокой утомляемости, низкой продуктивности, рассеянности внимания, частых депрессивных состояний. Не стоит придерживаться стереотипного режима дня, если он противоречит биологическим ритмам человека.

**Основа правильного распорядка дня:**

Нормальная продолжительность сна;

Соблюдение времени отхода ко сну и ежедневного пробуждения;

Соблюдение графика приема пищи.