Мы редко задумываемся о том, что такое **время**, какое значение для нашей жизни играет**режим дня**?



Сегодня многие жалуются на свое здоровье. Но если спросить их: соблюдают ли они режим дня и есть ли у них определенный распорядок, то большинство скажет: или нет, или зачем это нужно.

**ТАК ИМЕЕТ ЛИ ЗНАЧЕНИЕ РЕЖИМ ДНЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ?**

Давайте порассуждаем: в природе все подчиненно определенному распорядку - смена времен года, смена дня и ночи. Даже Луна и Солнце движется во Вселенной по своему установленному порядку. Почему же так часто  человек  – часть этой Природы, хочет стать независимым от нее?

Доказано, что одним из условий сохранения здоровья является следование распорядку или режиму дня. Везде: в  труде, отдыхе, сне и питании должно выполняться правило смены ритмов. И только тогда человек сможет максимально использовать все возможности своего организма.

Сама физиология человека тесно связана с системой условных рефлексов. Если её нарушить, происходит дисбаланс, т.е. организм перестает понимать, когда и как включать работу внутренних органов. Отсюда и возникают нарушения в состоянии здоровья.

Конечно, у всех нас свой образ жизни, связанный с профессиональной деятельностью. Но общие правила существуют. Главное – это то, что у каждого дела должно быть свое время.

Как говорилось выше, существует ***система смены ритмов***.Мы ритмично дышим, ритмично сокращается наше сердце, ритмично изменяется состав гормонов в крови, даже ритмы сна и бодрствования, питания и времени для переваривания пищи – подтверждают это.

Все биоритмы человека подчинены определенному чередованию. Все органы человека в разное время тратят и восполняют энергию. Поэтому часто выделяют пики активности человека и её спада. Условно люди делят себя на «Жаворонков», «Сов» и «Голубей».

***«Совы»*** предпочитают активность в вечерние и ночные часы, но именно в это время организм затрачивает дополнительные усилия для бодрствования и поэтому он быстрее изнашивается. Многие говорят, что могут творчески работать только в это время. Но замечено, что через некоторое время работоспособность таких людей заметно снижается. Это нарушение в режиме дня сказывается на состоянии здоровья. Постепенно накапливается хроническая усталость, за ней приходит нервозность, гипертония и ишемическая болезнь сердца.Ученые в результате исследований выявили, что:

* часами ***активной*** деятельности человека являются: 05 – 06, 09 – 10, 14 – 15, 20 – 21, 24 – 01 часов.
* И время ***наименее активное***: 02 – 03, 18 – 19, 22 – 23 часов.

**СЕКРЕТ ДОЛГОЛЕТИЯ ПРОСТ:**

* естественная и простая жизнь,
* разнообразное питание без кулинарных изысков,
* полноценный сон,
* ведение дневного образа жизни.

Почему именно ведение ***дневного образа жизни***? Потому что в светлое время жизни физиология человека нацелена на активность и все реакции протекают по максимуму. В ночное время, наоборот, активность снижается. И нарушение этого баланса, приводит к тому, что организму нужно больше жизненных сил для того, чтобы работать ночью. И тем самым происходит раннее его старение.

**ИТАК, ЧТО ЖЕ ТАКОЕ РЕЖИМ ДНЯ?**

***РЕЖИМ ДНЯ*** - это определенный распорядок в смене труда и отдыха, питания и сна. Многие считают, что если говорят о режиме, то тем самым ущемляется представление о свободе действий. Но это не так. Если мы хотим оставаться надолго здоровыми и активными, то соблюдение режима дня даст нам это. Поэтому можно сказать, что соблюдение режима дня – это самодисциплина, самоконтроль за своей деятельностью. Оно приносит не только здоровье, но и дает возможность умело  [организовывать свое время](http://aniramio.ru/rabotosposobnost-cheloveka/).  **Значение режима дня для здоровья** не оспоримо! Теперь остается перейти от слов к делу: продумать свой распорядок дня и начать его придерживаться!

**НАРОДНЫЕ ПРИСКАЗКИ О ПОЛЬЗЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И ЗАКАЛИВАНИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ**

* "Двигайся больше — проживешь дольше",
* "Движение — спутник здоровья",
* "Пешком ходить — долго жить",
* "Физкультура — враг старости",
* "Утро встречают зарядкой, вечер провожают прогулкой",
* "Быстрого и ловкого никакая болезнь не догонит",
* "Крепкое сердце у того, кто его укрепляет",
* "Бег не красен, но здоров",
* "Спорт и туризм укрепляют организм",
* "Закалишься — от болезни отстранишься",
* "Если хочешь быть здоровым — закаляйся!",
* "Ничего нет полезнее утреннего солнца",
* "Знай и помни об этом — свежий воздух полезен перед сном!",
* "Холодной осенью лишний раз рта не раскрывай",
* "Сто болезней начинается с простуды",
* "Кто привык кутаться, тот зябнет",
* "Ледяная вода — для всякой хвори беда".



***Ставропольский край***

***Курский район***

***cт. Курская***

***пер. Школьный, 4а***

***тел. 8(87964)6- 50-96***

***факс 8(87964)6-36-93***

***официальный сайт:***

***nadegda-reabil.ucoz.ru***

***электронная почта:*** [***val-h@yandex.ru***](mailto:val-h@yandex.ru)



***ГКУСО «Курский СРЦН «Надежда»***

***отделение социальной диагностики***

***и социально – правовой помощи***

***Режим дня в нашей жизни***

***зав. отделения социальной диагностики и социально – правовой помощи Н.В. Пулина***

***ст. Курская,***

***2016 год***