



Режим дня – важная составляющая здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни необходим для того, чтобы встретить старость в здоровом уме и активной форме. Одна из его составляющих – грамотно сформированный распорядок дня, совпадающий с индивидуальными биоритмами человеческого организма.

Человеческий организм в определенное время суток имеет периоды активности. Поэтому распорядок дня важен и для взрослых, 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 распорядка дня:

- полноценный отдых и повышение качества сна;
- улучшение работы иммунной системы организма;
- нормализация функционирования нервной системы;
- стабилизация психологического состояния;
- достаточная физическая активность;
- улучшение работы внутренних органов;
- улучшение усвоения пищи и снижение риска набрать лишние килограммы; высвобождение свободного времени.

Как составить свой режим дня: простой алгоритм

Шаг 1. Режим сна. Планируем время пробуждения, время отхода ко сну, а если нужно, то и послеобеденный сон. Это главный компонент распорядка, от которого сильнее всего зависит самочувствие человека.

Потребность во сне у всех разная: чтобы правильно составить режим дня, нужно учитывать индивидуальные особенности организма. В случае сомнений ориентируйтесь на «классические» 8 часов.

Планируем режим сна

Шаг 2. Режим питания. Планируем завтраки, обеды, ужины и другие приемы пищи. Этот этап особенно важен, если вы занимаетесь спортом, соблюдаете

диету или просто следите за здоровьем. Приемы пищи должны быть в определенное время.

После обеда принято устраивать хотя бы небольшой отдых.

Шаг 3. Режим отдыха. Планируем несколько продолжительных (от 15 минут) блоков отдыха. Они очень важны для своевременного восстановления сил и профилактики переутомления, поэтому пренебрегать ими не стоит.

Главным является блок вечернего досуга, поскольку он очень сильно влияет на мотивацию. Если мы знаем, что вечером все дела обязательно закончатся, мы гораздо охотнее их выполняем.

Шаг 4. Режим тренировок . Планируем физическую активность: зарядку, бег, занятия йогой, силовые тренировки и т. д.

В распорядке можно чередовать разные виды физической активности, например, фитнес и бассейн. Главное, чтобы эти занятия всегда приходились на одно и то же время.

Шаг 5. Режим работы. Если вы уже запланировали сон, отдых, питание и тренировки, у вас должен получиться готовый режим работы (то время, которое осталось).

Режимы рабочих и выходных дней могут существенно отличаться.

Распорядок рабочих дней строится вокруг основной деятельности человека. В эти дни важно:

- Предусмотреть хотя бы небольшой отдых сразу после работы.
- Запланировать полноценный вечерний досуг.
- Не перегружать себя домашними делами.

Выходные дни предназначены для отдыха и личных дел. На эти дни полезно планировать культурный досуг, занятия творчеством, «вылазки» на природу. Распорядок в выходные может быть достаточно свободным, однако режим сна и питания менять все-таки не желательно.

Подготовила Н. Защеринская, инструктор-валеолог

По материалам интернет-источников