Режим дня и здоровье

15.11.2024г.

Одна из его составляющих здорового образа жизни – грамотно сформированный распорядок дня, совпадающий с индивидуальными биоритмами человеческого организма.

Режим дня – это определенная очередность всей деятельности, которую нужно выполнять, чтобы оптимизировать свою жизнь и улучшить ее качество. Направлен он на то, чтобы рационализировать потраченное за день время. Такой распорядок имеет больше рекомендательный характер и не обязательно должен строго соблюдаться, поскольку это может стать слишком тяжелой обязанностью.

В распорядок дня включают следующие обязательные процедуры: время, когда нужно ложиться спать и пробуждаться; часы, когда нужно есть; периоды активности ума и тела. Витаминно-минеральный комплекс. Также режим дня включает дополнительные процедуры, характерные для образа жизни, привычек и хобби конкретного человека. Распорядок дня в любом возрасте помогает сформировать полезные для здоровья привычки.

В чем польза распорядка дня? 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.

Чтобы режим дня был правильным, необходимо при его составлении учитывать физиологические особенности конкретного человека. При этом не обязательно расписывать весь день по часам – достаточно выделить время для утоления основных физиологических потребностей – сна и еды.

Как составить режим дня? Необходимо записывать свой режим дня в ежедневник или блокнот. При записи работ и задач можно вычеркивать уже выполненные, что позволит оценить эффективность дня. Важно четко соблюдать приоритеты, чтобы знать, что нужно выполнить сегодня в обязательном порядке, а что при случае можно перенести на другой день. С утра и в первую половину дня лучше планировать наиболее сложные задачи. При необходимости допустимо менять пункты местами и что-то исключать. Но не стоит слишком увлекаться. В противном случае распорядок дня станет бессмысленным.

Как привыкнуть к режиму дня? При грамотном составлении режима дня выполнять его не составит труда. Главные правила: спать необходимо ложиться вовремя, поскольку самое главное в режиме дня – это именно полноценный качественный сон; просыпаться необходимо в одно и то же время; пищу следует принимать строго по времени. Соблюдая всего несколько простых правил, вы быстро привыкнете к нормальному распорядку дня. Это укрепит здоровье, приведет в порядок нервную и пищеварительную системы. Также появится возможность для саморазвития, поскольку будет достаточно свободного времени. Многие, кто попробовал жить по распорядку, замечали, что успевают за день гораздо больше, чем обычно. При этом полноценно высыпаются, нормально питаются и не имеют проблем со здоровьем, поскольку защитные силы организма существенно увеличиваются.

помощник врача-гигиениста Толстик А.П.