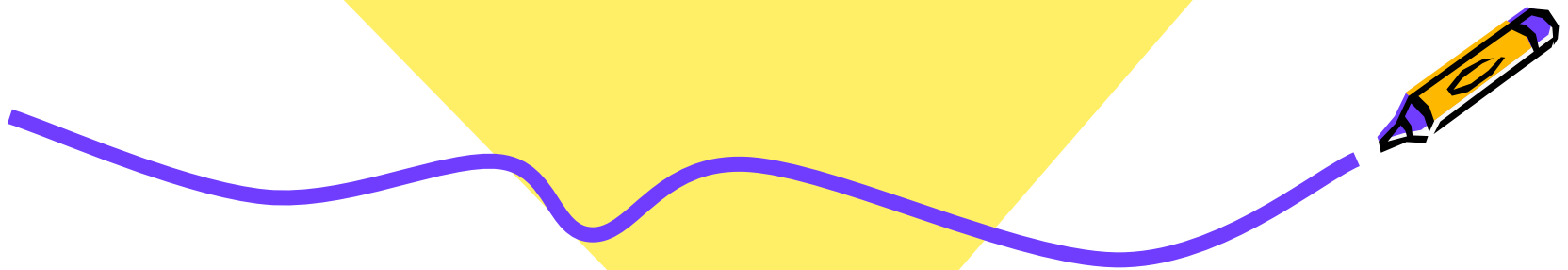




РЕЖИМ ДНЯ



ПЛАН



- Основные элементы режима дня
- Восемь правил здорового питания
- Хронобиология и биоритмы
- Что мы знаем о сне
- Наша работоспособность



Режим дня

- Режим дня — это установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых и сон.



Восемь правил здорового питания

- С точки зрения НИИ питания РАМН



Восемь правил здорового питания



- Употребляйте разнообразную пищу каждый день
- Поддерживайте здоровый вес тела, изменяя количество потребляемой пищи и физическую активность



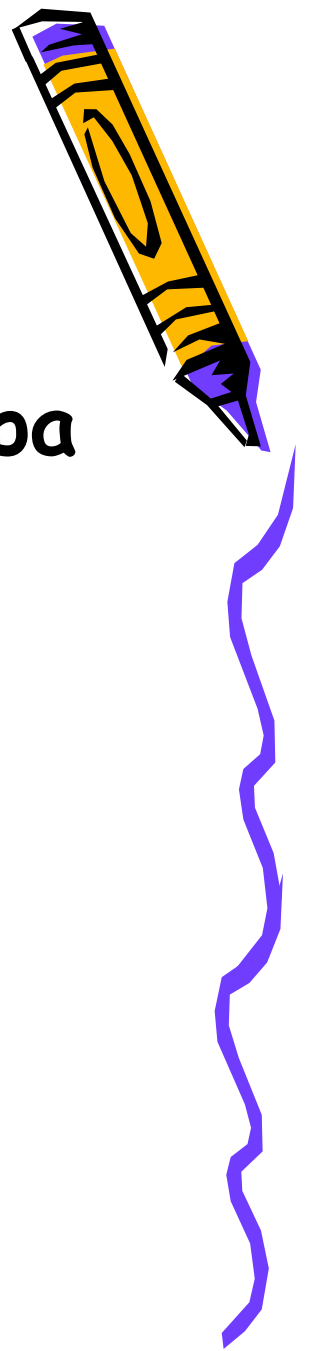
Восемь правил здорового питания



- Ешьте пищу небольшими порциями регулярно без больших перерывов. Не отказывайтесь сразу от нежелательных для вас видов пищи, уменьшайте ее количество. Изменяйте свое питание постепенно.
- Употребляйте больше продуктов богатых клетчаткой (овощи, фрукты, хлеб и другие зерновые продукты, крупы)



Восемь правил здорового питания



- Ограничивайте потребление жира
- Ограничивайте потребление чистого сахара
- Ограничивайте потребление поваренной соли
- Избегайте потребления алкогольных напитков



БИОРИТМЫ

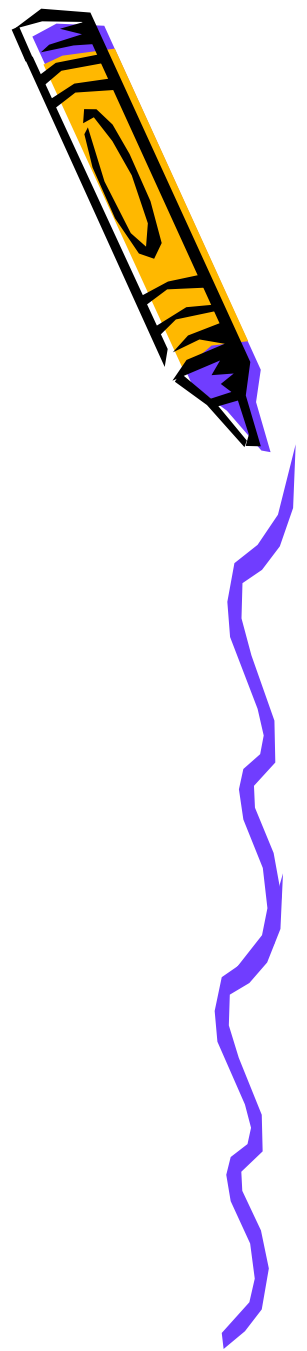


- *ИСТОРИЯ ВОПРОСА (с чего все начиналось)*
- Стокгольм, 1937год. 5 врачей, 1 зоолог и 1 ботаник организовали первое международное общество по изучению биоритмов.....



БИОРИТМЫ

- **ГОД, ВОШЕДШИЙ В ИСТОРИЮ**
- г. Колд-Спринг-Харбор (США), 1960 год. На международном симпозиуме, посвященном исследованию ритмов в живых системах, **хронобиология** была принята как официальная наука.



БИОРИТМЫ



- *СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ*
- Наука о биоритмах имеет столь большое практическое значение для сегодняшней медицины, что появились новые понятия: хрономедицина, хронодиагностика, хронопатология, хронотерапия, хронофармакология, *хроно профилактика*.....



БИОРИТМЫ

- Ритмичность-это основное свойство живого организма, его неотъемлемое качество. Основной дирижер этой системы - суточный ритм («циркадный», «циркадианный»)

«Человек - система, насквозь пронизанная ритмами...»

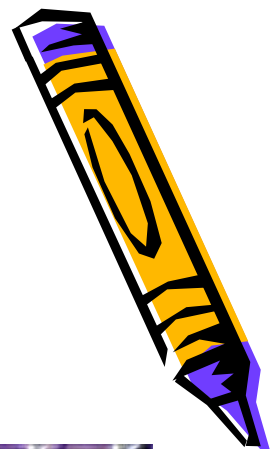
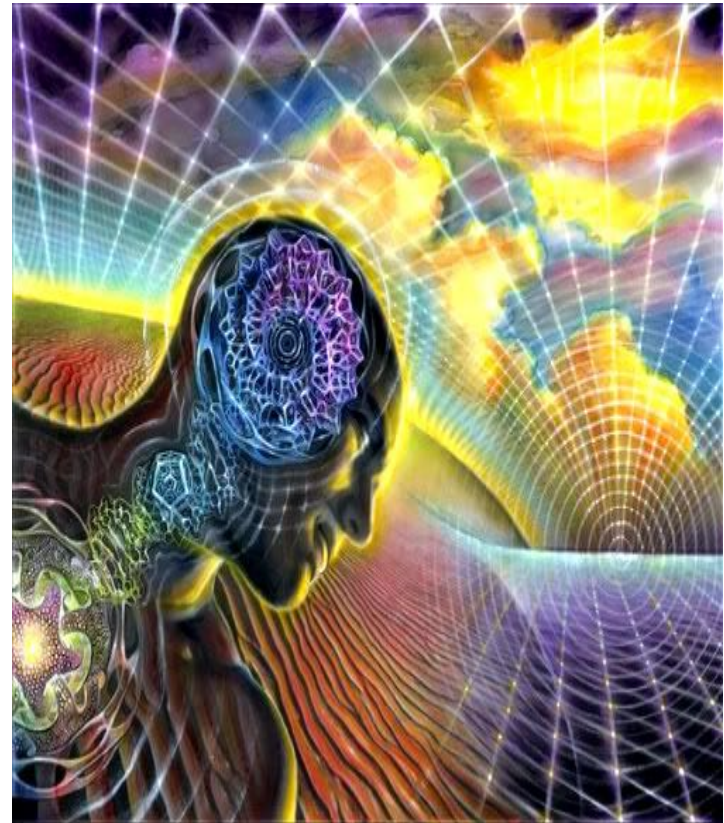
Б.С. Алякринский



БИОРИТМЫ

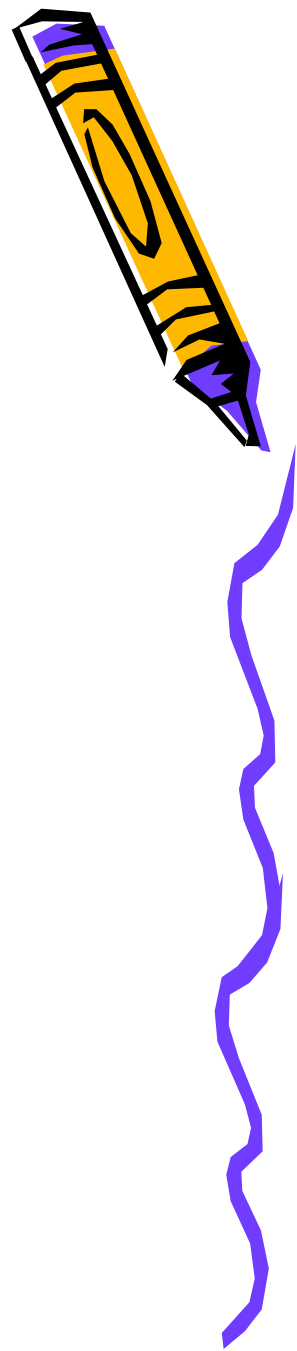
- Пример: ритм температуры тела человека.
Ночью она низкая, к утру повышается и достигает своего максимума к 18 часам.

**Биоритмы -
основа
адаптации**



БИОРИТМЫ

- Циркадианные ритмы, являясь центральным звеном всей временной системы организма, формируют общую картину его приспособления к окружающей среде



БИОРИТМЫ



- В реализации биоритмов организма особая роль принадлежит **эндокринной системе**
- **Гипоталамус- гипофиз- железы внутренней секреции- «рабочие органы»**
- Результат- высокий уровень функций организма днем и низкий **НОЧЬЮ**



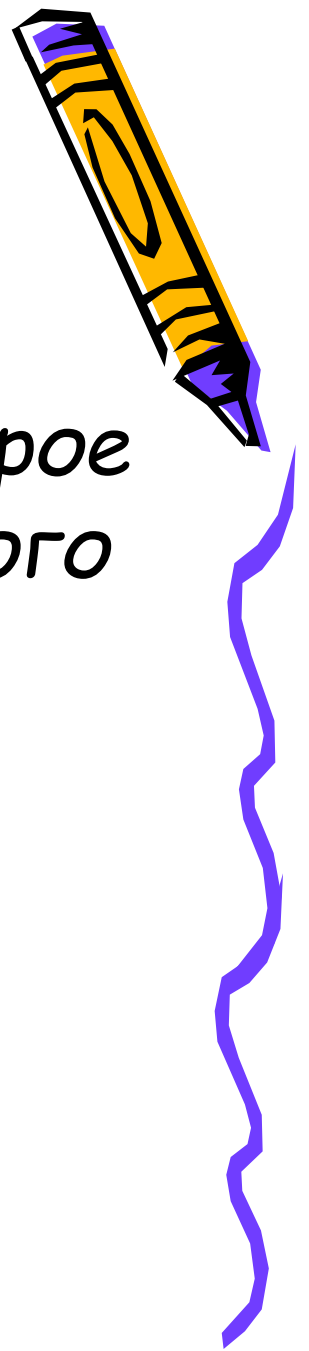
БИОРИТМЫ



- Для человека важны **«социальные датчики времени»** (социальные факторы жизни)
- **Урбанизация** нашей сегодняшней жизни приводит к **десинхронизации** биоритмов организма
- Результат- **дезадаптация** человека к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды



БИОРИТМЫ



- Нет ни одного заболевания, которое протекало бы на фоне нормального хода биологических ритмов организма
- Многие заболевания сами характеризуются определенной цикличностью.....



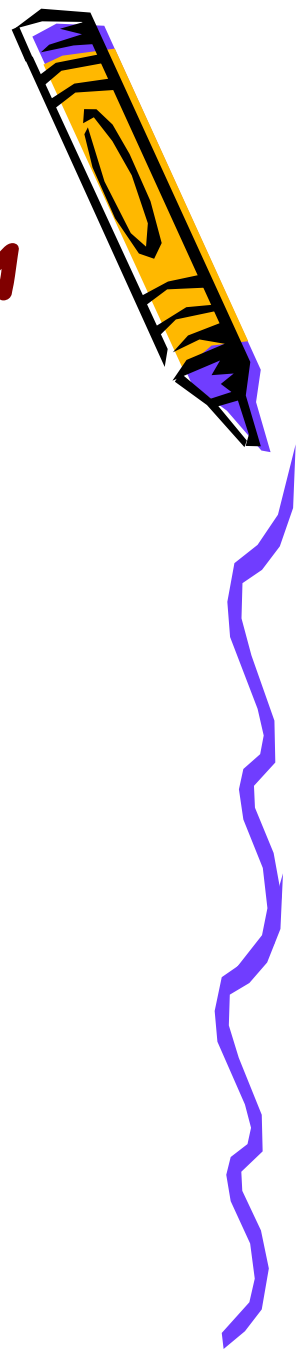
БИОРИТМЫ



- Основным суточным циклом, базой и фоном для протекания всех других ритмов является **чередование сна и бодрствования**
- Сон и бодрствование неразрывно связаны.....



**СОН - капитал,
заимствованный у смерти
и взыскиваемый в
соответствии с
аккуратностью уплаты
процентов и сроков их
взноса**



А.

Шопенгауэр

СОН



- *СОН- это.....(?)*
- Жизненно необходимая потребность организма.....
- Естественный отдых для организма, поддерживающий нормальную жизнедеятельность.....



СОН

- Результат разлитого торможения коры больших полушарий, возникает по мере расходования нервными клетками энергии в течение дня и снижения их возбудимости (с позиций физиологии)



СОН



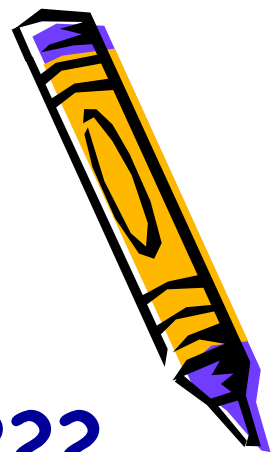
- Состоит из **2 фаз**: медленного и быстрого сна (фазы сновидений)
- Быстрый сон играет значительную роль в процессе обучения и запоминания различной информации.....



THINKSTOCK

СОН

- Продолжительность сна...?????????
- Индивидуальна
- Зависит от возраста, пола
- Зависит от типа нервной системы
- Зависит от образа жизни и пр.



СОН



- У большинства продолжительность сна составляет 7-8 часов в сутки
- Продолжительность сна долгожителей Кавказа составляет минимум 9 часов.....



СОН

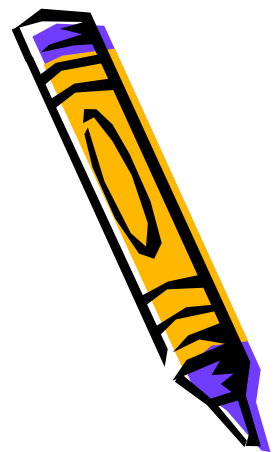


- Потребность в сне неодинакова даже у новорожденных (от 11 до 23 часов в сутки)
- С повзрослением снижается не только длительность сна, но и уменьшается размах колебаний этого показателя
- К старости этот разброс снова увеличивается и достигает 8 часов (от 66 до 90 лет нормальная продолжительность сна для человека от 5 до 13 часов)



СОН

- **Критический минимум сна,**
по мнению физиологов,
составляет 5,5 часов
при обязательно непрерывной
части 4 часа («анкерный сон»)
ночью



СОН

- Систематическое недосыпание вызывает резкие изменения метаболизма и эндокринной функции, аналогичные *эффекту старения.....*



СОН

• РАССТРОЙСТВА СНА-

«ЭПИДЕМИЯ СОВРЕМЕННОЙ
ЦИВИЛИЗАЦИИ»...

ПОЧЕМУ ???



СОН



- Образ жизни горожанина (с гипокинезией и ростом стрессовых нагрузок, информационной перегрузкой и нехваткой сна, исключением из природной среды) приводит к истощению компенсаторных возможностей организма и перенапряжению Ц.Н.С.



СОН



- *В стрессогенной обстановке наших городов нет должного соответствия многовековым принципам естественного света (искусственное освещение, ночной образ жизни, TV и пр.)*



СОН

- Урбанизированное общество практически изолировано от природы (и естественного ритма освещения), в результате поддержание синхронности околосуточных ритмов становится проблематичны и результаты будут достигаться человеком с большими энергетическими усилиями



СОН



- Профиль сна, начиная с отхода ко сну, и до пробуждения членов нашего урбанизированного общества из-за привычной спешки **УСЕЧЕН** жестким графиком работы с 9 до 17 часов



СОН



- Режим труда и отдыха - это фактически **принудительная** регламентация прежде всего сна и бодрствования человека



СОН



- В случае серьезного несоответствия либо предложенный режим труда и отдыха отбрасывается и человек находит для себя более приемлемый ритм сна и бодрствования, либо организм в рамках предложенного режима оказывается в трудных условиях и расплачивается за это нарушением слаженности циркадианной системы (десинхронозом), т.е. фактически нарушением своего благополучия...

В том числе- **расстройствами сна**



СОН



- «Наш социальный уклад- трагедия миллионов...» (Глыбин Л.Я.)
- Наша жизнь протекает не оптимально, а вопреки естественным подъемам и спадам активности функционирования организма



СОН



- *Совмещение биоритмов организма с социальными позволяет сохранить здоровье человека.....*



СОН

- В оздоровлении образа жизни горожан первичная профилактика ангиососудистой патологии невозможна без *своевременного ночного сна!*



СОН



- С точки зрения хронобиологии важна не только оптимальная продолжительность сна, но и время засыпания
- Существует понятие **«биологической ночи»** (с 21 до 3 часов ночи)



СОН



- «ЧАС СНА ДО ПОЛУНОЧИ стоит
трех после»

Д. Герберт



СОН



-
- С позиции биоритмологии
главным становится час отбоя
(с 21 до 22 часов)



СОН

- «Тысячелетиями час сна до полуночи ценился вдвое дороже, чем после 24 часов. А при недостаточности наиболее физиологического ночного (21-3) сна необходимо снижать вечернюю активность 20-часового подъема работоспособности...»
(Гераскин Ю.Л.)



СОН



- Специфические изменения в Ц.Н.С. и эндокринной системе происходят, с точки зрения физиологов, **от 0 до 5 часов** утра и незаменимы для сна (С.В. Морозов, 2000)
- Бодрствование в это время **НЕ КОМПЕНСИРУЕТСЯ** сном в другие часы суток !



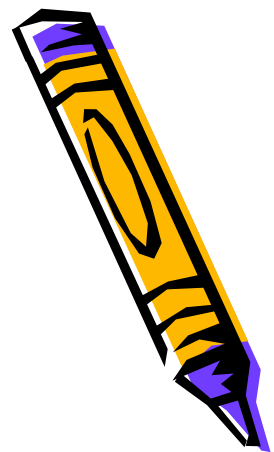
СОН

- Ранний отход ко сну и раннее пробуждение (на пике гормональной активности) имеют видимые преимущества с позиций биоритмологии



СОН

- *ИССЛЕДОВАНИЯ ТИПОВ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ведутся более 100 лет.....*



СОН

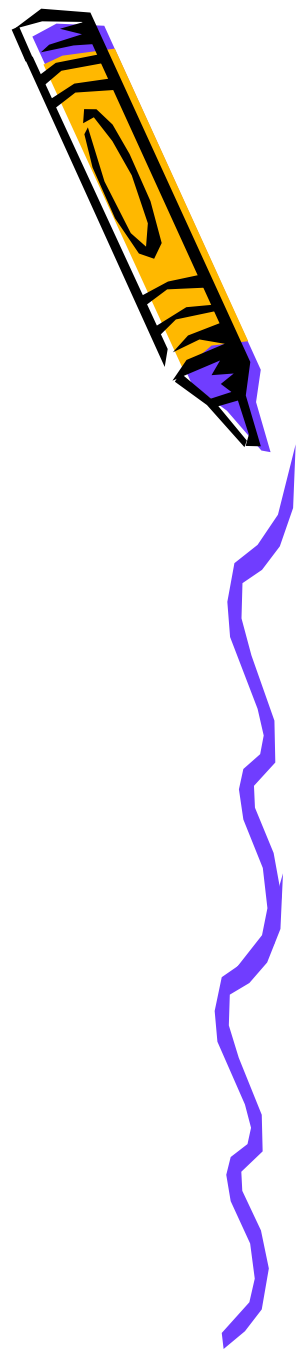


- **2 аспекта работоспособности:**
- **Работоспособность как личностный потенциал (постоянна во времени)**
- **Актуальная работоспособность (возможность индивида производить определенную работу в данное время)**



СОН

- Типы работоспособности:
- «утренний тип»
- «вечерний тип»
- «аритмики» (смешанный тип)



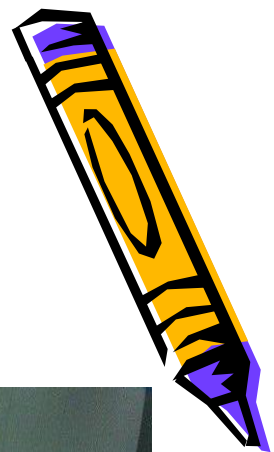
СОН

- **НАИБОЛЕЕ НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ,**
по мнению хронобиологов,
ГРАФИКИ РАБОТЫ :
12-часовые смены
Суточный график
Ночные смены и пр.

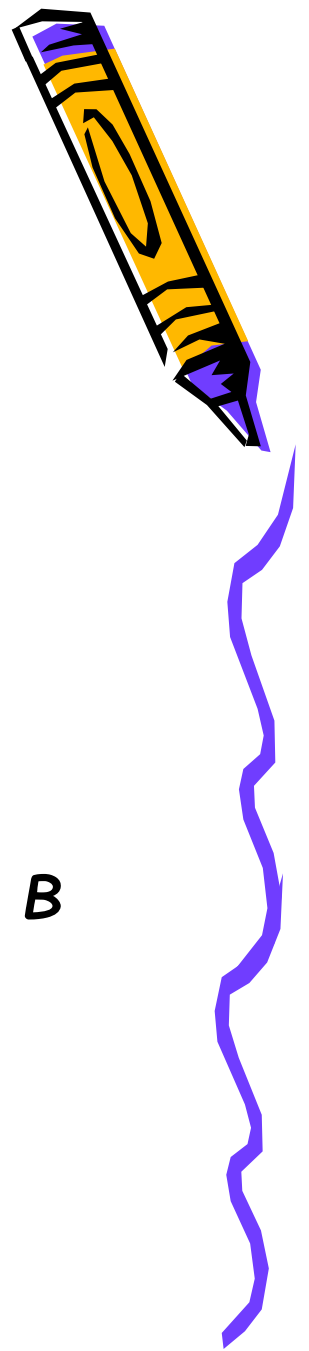


СОН

- «ТРАГИЧЕСКИЕ ЧАСЫ» (от 1 до 3 часов ночи)
- Максимальное снижение работоспособности («монотония»)



СОН



- Крупные аварии на атомных станциях происходили ночью:
- В 4 часа утра 26 марта 1979 г. в Пенсильвании (США)
- В 1 час 35 мин. 26 апреля 1986 г. в Чернобыле (СССР)



СОН

- Главное условие нормального сна
- правильный образ жизни

«Сладок сон потрудившегося
человека»

Экклезиаст

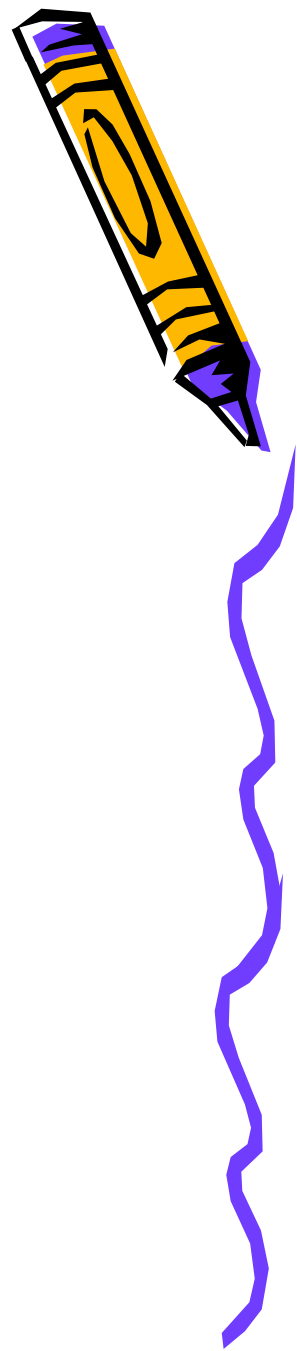


СОН



- Важно вставать и ложиться в одни и те же часы
- Насыщенный трудовой день, разумное сочетание умственной и физической нагрузки, интересная работа, рациональный режим питания, пребывание на свежем воздухе, адекватная физическая активность - необходимые предпосылки хорошего сна





**Удобнее всего спать на
проповедях, молитвах
и... лекциях**

Ф. Рабле



**БЛАГОДАРЮ ЗА
ВНИМАНИЕ**



www.krassota.com

