

***Распорядок дня для  
здорового образа жизни:  
основы правильного  
режима дня***

Хуснуллина  
Рамиля 7 А класс

# Что такое здоровый образ жизни?

Понятие это эволюционировало по мере развития медицины. В XX веке было обнаружено: здоровый образ жизни и режим дня взаимосвязаны. А следование определённым правилам позволяет сильно снижать риск различных заболеваний. Здоровье понимается не только как существование без недугов, но и как продуктивное, активное и долгое пребывание на этой планете и выяснили, что в такой перечень входят следующие явления:



1. Отказ от любых вредных привычек. Перечень таковых менялся с годами. Когда-то под ними понимали только злоупотребления алкоголем. О вреде табака начали говорить по историческим меркам совсем недавно. Сегодня вредными являются все отравляющие организм вещества, а также многие иные злоупотребления, например, сахаром, жиром, фастфудом.

2. Правильное питание. Это явление тоже видоизменяется с годами. Сегодня специалисты говорят о сбалансированном питании. Рацион должен включать определённое количество калорий, жиров, белков и углеводов.



Правильное питание -  
залог здоровья

3. Продуманная физическая активность. Человек в связи с техническим прогрессом всё меньше занимается естественной активностью: ему не нужно догонять добычу, чтобы поесть. Но организм спроектирован с обязательным количеством получаемых нагрузок, иначе он быстрее выходит из строя. Поэтому врачи говорят о необходимости систематической физической активности для здоровья.

4. Соблюдение правил гигиены. Санитарные правила также сильно меняются по мере становления цивилизации. Сегодня нормой является мытьё рук после посещения уборной и перед едой, чистка зубов дважды в день и т. п. Также к этой части образа жизни необходимо отнести закаливание.



5. Распорядок дня для здорового образа жизни также очень важен. Режим активности и отдыха является способом регулирования физиологических процессов, которые отражаются на здоровье.

6. Душевное равновесие. Связь здоровья с психоэмоциональным состоянием человека уже ни у кого не вызывает сомнений. Человек, стремящийся обрести здоровье, должен научиться регулировать проявление эмоций, преодолевать стресс и сохранять разумный оптимизм и гармонию в душе.



# Понятие биоритмов

Распорядок дня для здорового образа жизни связан с таким явлением, как биологические ритмы. Всё живое на земле подвержено им. Биоритмы - это периодическая динамика интенсивности физиологических процессов. У человека с ними могут быть связаны и психоэмоциональные колебания. Ритмы поддерживают функционирование нашего организма. Новая наука хронобиология изучает закономерности колебаний и выявляет их значимость в жизни людей. Мы, сами того не замечая, подстраиваемся под различные циклы, реагируя на них физиологически.



Биоритмы связаны с таким явлением, как биологические часы. Наш организм имеет внутреннее ощущение времени. Людские датчики фиксируют внешние события - суточные и сезонные колебания, а также внутренние процессы: сердцебиение, кровяное давление, ритм дыхания. Именно часы сигнализируют нам о необходимости ложиться спать или поесть. Способность регулировать режим сна и бодрствования заложена на клеточном уровне. Однако современный человек всё чаще не прислушивается к своим естественным часам и даже сбивает их.



# Значимость режима дня в жизни человека

Биоритмы влияют на работоспособность органов, которая сильно колеблется в течение дня. Поэтому режим, как основа здорового образа жизни должен учитывать особенности функционирования организма. Правильный распорядок дня позволяет спланировать совпадение наибольших нагрузок с наивысшими возможностями организма. Это позволит человеку меньше уставать и расходовать своих ресурсов. Научиться планировать свой день - это, значит, повысить свою продуктивность. Режим дисциплинирует, помогает эффективнее достигать своих целей.





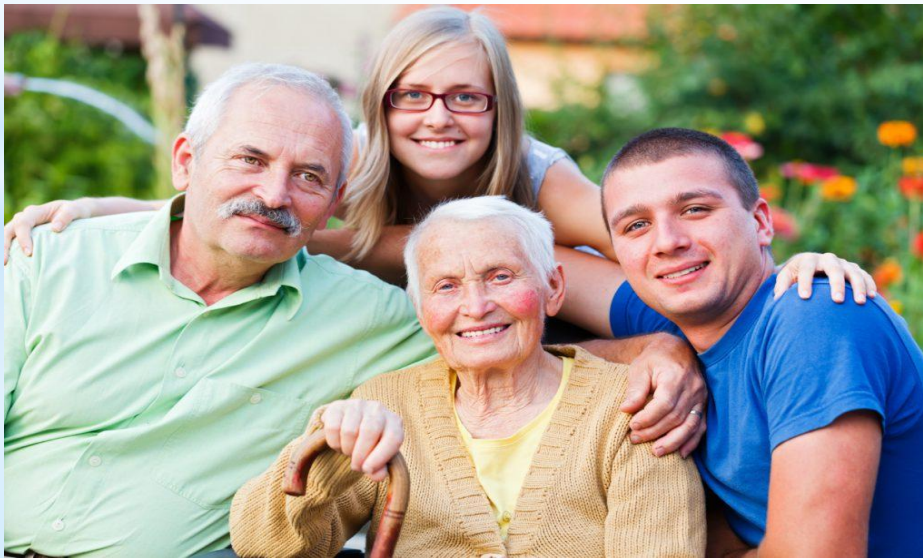
# Традиционный распорядок дня.

Более поздние виды распорядка, разработанные докторами, уточняют, что вставать следует примерно в 6 часов утра. Примерно два часа нужно потратить на вхождение в рабочий ритм, для этого необходимо принять душ, сделать зарядку. В 8 утра организм готов к первому приёму пищи, желудочно-кишечный тракт способен работать.

Следующие два часа - это время для начала работы. На этот период не стоит назначать ответственных встреч и совещаний, так как интеллект пока ещё не работает на полную мощь. А вот в 10 часов - самое время начинать думать. В полдень нужно снова дать организму пищу. После этого в течение двух часов организм усиленно занят перевариванием еды и ему не до мыслительной деятельности. В это время можно заняться спокойной, рутинной работой или даже полежать минут 15.

# Режим дня и возраст

Чем старше человек становится, тем больше нужно организму сил, чтобы бороться со старением. Продуманный распорядок дня для здорового образа жизни в 40 лет должен учитывать возрастные потребности во сне. Для здоровья нужно спать не менее 7 часов. Врачи рекомендуют больше времени уделять отдыху и грамотным физическим нагрузкам. Потребности в еде после сорока снижаются. Поэтому нужно сократить порции, особенно мяса и простых углеводов, но не уменьшать количество приёмов пищи.



# Оптимальный режим для женщин

Грамотный распорядок дня здорового образа жизни женщины средних лет и старшего возраста также должен включать физические нагрузки. Хорошо если это будет йога или пилатес. Нужно 3 раза в неделю заниматься гимнастикой или фитнесом не менее 40 минут и ежедневно 15-20 минут посвящать разминке. После тридцати лет женщинам очень важно высыпаться. Но спать более 8 часов уже не стоит. После 50 можно сократить время сна на 1 час.



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ  
И БЕРЕГИТЕ СВОЕ  
ЗДОРОВЬЕ**