

Режим дня студента (и не только!)



Режим дня — это определенный распорядок дня, предусматривающий время для работы/учебы, различных дел и отдыха.

Режим дня может быть разным в зависимости от предпочтений и возможностей конкретного человека.

Режим дня человека зачастую связан с его биоритмами. В связи с этим придумали обобщенную классификацию, делящую всех людей на "жаворонков", "голубей" и "сов".

- "Жаворонки" привыкли просыпаться уже в 6-7 утра и активно работать до обеда, ложиться спать примерно в 21.00.
- "Голуби" просыпаются чуть позже "жаворонков", после обеда активно трудятся весь день, а засыпают примерно в 23.00.
- "Совы" предпочитают спать все утро, "раскачиваться" днем, зато становятся активными и работоспособными ближе к вечеру.

Соблюдение режима дня очень полезно для человека по следующим причинам:



Организм привыкает функционировать в определенном распорядке дня, что благоприятно сказывается на здоровье в целом.



Вырабатывается здоровый сон — не нужно каждый раз заставлять себя засыпать и просыпаться, так как организм уже привык к режиму.

Распорядок дня у многих людей также предусматривает режим питания, который тоже весьма полезен для здоровья.

Режим дня позволяет спланировать свои дела наиболее благоприятным образом.

Так, в первую половину дня можно учиться/работать, решать важные дела и вопросы, а вечером отдыхать, посвятить время своим интересам, хобби и развлечениям.

Деятельность человека, который живет в режиме, становится более продуктивной, он многое успевает сделать.

Упорядочивание всех аспектов своей жизни имеет целый ряд преимуществ:

- **Нормализация психики человека;**
- **Повышение общего эмоционального фона;**
- **Укрепление здоровья;**
- **Снижение утомляемости и склонности к депрессиям;**
- **Воспитание усидчивости, пунктуальности;**
- **Повышение общей эффективности;**
- **Усиление жизненной энергии.**

Как составить идеальный распорядок дня?

- Возьмем усредненный типаж. Самым оптимальным можно считать распорядок, построенный в соответствии со световой частью дня. От Солнца зависят многие физиологические процессы организма. Итак, идеальный распорядок дня с научной точки зрения:
 - **6.45** – прекращение выработки мелатонина (гормон сна), пробуждение организма, усиление мозгового кровообращения;

- 8.30 – активизация органов пищеварения и перистальтики кишечника;
- 10.00 – улучшение мозговой деятельности (отличный период для интеллектуальной или творческой работы);
- 12.00 – время обеда, восстановления сил;
- 14.30 – повышение скорости реакции и принятия решений (можно проводить совещания или мозговые штурмы);

- **17.00** – пик мышечной силы и работы сердечнососудистой системы (удачное время для занятий спортом и физической активности);
- **18.30** – максимальные показатели артериального давления (лучше не перегружаться);
- **19.00** – время для ужина и отдыха;
- **21.00** – выработка меланина, постепенная подготовка ко сну.

❖ **Желательно, чтобы распорядок дня включал такие компоненты:**

- Рабочая (учебная) деятельность;
- Физическая активность;
- Саморазвитие, самосовершенствование;
- Личная гигиена;
- Полноценное питание;
- Отдых, восстановление сил;
- Общение с друзьями и родственниками.

Соблюдайте режим дня и будьте здоровы!

Материал подготовила Гавва В.В.,
социальный педагог

