



РЕЖИМ ДНЯ

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) способствует укреплению здоровья и является хорошей профилактикой многих заболеваний. Это – основа полноценного развития всех сторон жизни человека, которая способствует успешному осуществлению социальных функций, достижению активного долголетия и позволяет надолго сохранить физическое и психологическое здоровье. Человек, придерживающийся основных принципов ЗОЖ, способен прожить долгую, активную, гармоничную и счастливую жизнь. Известно, что наше здоровье на 20% определяют гены, на 20% – окружающая среда, ещё 10% формирует уровень медицинского обслуживания, а остальные 50% – образ жизни.

Одна из составляющих здорового образа жизни — грамотно сформированный распорядок дня, совпадающий с биоритмами конкретного человека.

Режим дня является основой здорового образа жизни: последовательное чередование труда и активного отдыха, регулярный прием пищи, определенное время подъема и отхода ко сну, своевременное выполнение

ряда гигиенических процедур позволяют поддерживать должный уровень работоспособности длительное время. Немаловажным для здоровья также является уровень психологического комфорта.

В современном мире актуальность здорового образа жизни и режима дня особенно важна, обусловлено это ростом и изменением характера нагрузок на человека. Это связано как с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического характера, так и с изменившимися условиями питания, гиподинамией, хроническим стрессом. В совокупности все это провоцирует негативные изменения в состоянии здоровья. Осознанное отношение к себе, в основе которого лежат базовые принципы здорового образа жизни, помогает нивелировать эти риски.

Важные составляющие режима дня и последствия их нарушений:

1. **Сон.** Полноценный ежедневный сон – важнейшее условие нормального функционирования организма, здоровья и самочувствия. В норме сон взрослого человека должен длиться 6-8 часов, но если режим сбивается, организм не успевает отдохнуть и восстановиться. Недостаточный сон ухудшает качество памяти и сокращает способность концентрироваться, что может провоцировать ошибки в работе и поведении. При сильной усталости и недосыпе наблюдается повышенная уязвимость иммунитета, снижение когнитивных функций, раздражительность и явное ухудшение внешнего вида.
2. **Питание.** Следует помнить о соблюдении двух основных законов:
Первый закон — равновесие получаемой и расходуемой энергии. Если организм получает энергии больше, чем расходует, то есть если мы получаем пищи больше, чем это необходимо для нормального развития человека, работы и хорошего самочувствия – это приводит к избыточному весу, а также целому ряду недугов: атеросклерозу, ишемической болезни сердца, гипертонии, сахарному диабету и многому другому.

Второй закон – соответствие химического состава рациона пищи физиологическим потребностям организма. Питание должно быть разнообразным и обеспечивать необходимое количество белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ, пищевых волокон. Многие из этих веществ незаменимы, поскольку не образуются в организме, а поступают только с пищей.

Распределение количества пищи и набор блюд по отдельным приемам зависят от возраста, характера трудовой деятельности, а также от того, в какое время суток человек работает.

- **Режим труда и отдыха.** Нерациональный режим труда и отдыха приводит к потере рабочего времени, снижению почасовой производительности труда, особенно во второй половине рабочего дня и в конце смены; невыходам на работу в связи с заболеваниями, вызванными утомлением; прекращению работы по специальности до достижения пенсионного возраста; ослаблению трудовой активности; увеличению производственного травматизма и др.

Сменный режим работы, ночные смены. При работе в ночные смены организм испытывает перегрузку, тратит накопленные резервы. В первую очередь нагрузка ложится на нервную и эндокринную систему, отражается на психоэмоциональном статусе. Рано или поздно организм даст сбой обострением хронических или появлением новых заболеваний. Человек не в силах перестроить суточные биоритмы под свои нужды. Только грамотно организовав режим питания, активности и сна, можно снизить последствия «жизни наоборот».

Необходимо ответственно отнестись к соблюдению режима питания и выбору продуктов для еды в ночное время, постараться пить достаточно жидкости, не злоупотреблять кофеином, соблюдать двигательную активность, а также полноценно высыпаться.

Когда бы ни начиналась ваша работа, хороший сон – залог продуктивного трудового дня.

Многие, кто установил для себя распорядок и пробовал его соблюдать, замечали, что успевают сделать за день гораздо больше, чем обычно. При этом высыпаются, нормально питаются и не имеют проблем со здоровьем, поскольку защитные силы организма существенно увеличиваются.

Наше здоровье нуждается в защите каждый день, организм трудится без выходных и праздников! Поэтому системность в выполнении принципов здорового образа жизни станет хорошим подспорьем для сохранения здоровья на долгие годы.