

## Полезьа режима. Режим дня для здоровья.

Что такое режим дня? Это значит, правильно распределить по часам: утренний подъем и ночной сон, 4-5-разовое питание, время работы и отдыха, занятия физкультурой, соблюдение правил личной гигиены и др. Какая польза режима? Люди, пренебрегающие режимом дня, расплачиваются своим здоровьем.

Вы спросите, почему человек должен быть связан каким-то регламентом своих действий? Не лучше ли спать, сколько хочется, есть — когда захочется, захотел читать, читаешь все 24 часа подряд, захотел гулять, гуляешь, сколько хочешь? Некоторые так и поступают, но это приносит только вред здоровью человека.

**Польза режима. Режим дня для здоровья.** Большинство людей все-таки придерживаются постоянного распорядка дня, когда они в определенные часы спят, принимают пищу, работают и отдыхают. Благодаря этому привычные дела требуют меньших усилий, а затрачиваемые силы быстрее восстанавливаются. Поэтому режим — основа нормальной деятельности организма.

Существует распространенное мнение, что режим дня — дело сложное, что для его соблюдения нужны «особые условия». Это неверно. В любом возрасте можно научиться соблюдать режим дня, и уже через месяц Вам будет трудно отказаться от привычного распорядка дня.



Врачи постоянно убеждают своих пациентов в необходимости соблюдения хотя бы основных требований режима, и те, кто к таким рекомендациям относится серьезно, быстро убеждаются в их пользе.

Иногда привычный для нас режим может меняться — при переезде на новое место жительства или смене работы. Но это происходит по необходимости. Плохо, когда вообще отсутствует постоянный режим работы, отдыха, сна и т. д. Ведь силы организма не беспредельны и при нарушении ритмов жизни, появляются серьезные заболевания.

На основании многочисленных наблюдений установлено, что люди, пренебрегающие режимом, часто страдают болезнями нервной, сердечно-сосудистой, пищеварительной систем. При нарушении режима человек долго не может заснуть, утром встает с трудом (так как сон не восстановил силы), весь день хочет спать, аппетит плохой, работа идет тяжело. Поэтому, польза режима несомненна.

**Польза режима. Составление режима дня.** В повседневной жизни мы привыкли к определенному распорядку дня, режиму. Но вряд ли этот распорядок не нуждается в изменении и улучшении. Рассмотрите свой режим дня по частям, с утра до ночного сна. Важно научиться жить по определенному плану, подчинить свои действия этому плану и не бросаться из крайности в крайность. Все 24 часа в сутки распределяются таким образом: 8 часов работы, 8 часов отдыха (но обязательно и активного) и домашних дел, и 8 часов сна. Должно быть отведено время для физических занятий, водных процедур, прогулок на свежем воздухе.

Проанализируйте свой режим дня. Чаще всего, много времени тратится впустую. Мы очень перегружены делами, спешим, торопимся. А на самом деле — 7-8 часов в сутки уходит у нас на работу, а всё остальное время часто беспорядочно тратится на ненужные дела. Поэтому, важно научиться ценить время и использовать его для улучшения качества жизни и своего здоровья. Не забывайте о пользе режима!

*Помощник врача-гигиениста  
отдела общественного здоровья  
Яцкевич Наталья Петровна*