**Режим дня: закон природы или ограничение свободы?**

**Онищенко Л.В.**

*ведущий специалист*

*отдела мониторинга*

*Национального института*

*гармоничного развития человека*

Сколько раз в течение Вашей жизни Вам говорили о пользе режима дня? Мама и папа, воспитатель в детском саду, учителя в школе, врачи … И все, казалось бы, понимают эти набившие оскомину простые истины: да, нужно своевременно ложиться спать, полноценно питаться, заниматься физкультурой, не пренебрегать отдыхом, отказаться от вредных привычек … Но многие ли из нас следуют этим несомненно полезным советам? К сожалению, нет! Ровно до тех пор, пока не возникают серьезные проблемы со здоровьем и соблюдение здорового образа жизни становится просто необходимым!

Хочется привести два примера, когда строгий режим дня составляет основу жизнедеятельности в некоторых профессиях.

 Кто из нас не восхищался покорителями космического пространства и не мечтал увидеть Землю со стороны или даже слетать на Луну? Хотя профессия космонавта относится к группе профессий повышенного риска с высокими требованиями к здоровью и работоспособности. Космонавт Петр Климук с орбитальной станции «Салют-4» о режиме дня высказался так: «Мы уже поняли: главное – наладить режим дня. Это основа жизни на борту». Рабочий день космонавта на борту МКС начинается в 6 утра и заканчивается в 21:30 по Гринвичу. Помимо работы, каждый день два часа отводится на тренировки для поддержания оптимальной физической формы. В определенные выходные дни космонавты могут отдыхать и общаться с родными. Также в плане работ техническое обслуживание космической станции и её уборка. И соблюдение четкого режима дня на орбитальной станции позволяет вернувшимся космонавтам достаточно быстро пройти адаптацию к земной жизни, даже после длительных полетов.

А кто из нас не любовался стройными рядами воинов на праздничных парадах? Молодые, красивые парни с отличной выправкой вызывают тайную зависть неспортивных мужчин и интерес у девушек. Профессия военного и служба в вооруженных силах страны отменяет многие нездоровые привычки молодых людей. Причина этому – строгий распорядок дня. Хотя гражданские люди могут рассматривать армейский распорядок как ограничение их свободы, но военнослужащие отмечают улучшение самочувствия уже через несколько недель после начала военной службы. Армейское расписание разработано таким образом, чтобы круглосуточно поддерживать готовность военных к различным экстремальным ситуациям. Базой для этого является восьмичасовой сон с 22:30 до 6:30, ежедневная физическая активность и регулярное питание. И некоторые отслужившие в армии стараются сохранить отдельные элементы этого распорядка после демобилизации, так как не хотят расставаться с ощущениями собранности и хорошего самочувствия, которые он им придал.

«Сон, регулярный прием пищи и физподготовка стали фундаментом моей жизни после армии. По окончании службы я всеми силами старался придерживаться этих правил, хотя было трудновато. Жизнь в казарме показала мне, каким я могу быть сильным и энергичным. И теперь я живу так уже 13 лет», – поделился Алексей Богатырев, прошедший службу в вооруженных силах Республики Казахстан.

А может быть всем стоит начать с детства или юности вырабатывать полезные привычки и тем самым сделать свою жизнь полноценной и здоровой? Тем более, что соблюдение режима дня – это не выдумки диетологов, гигиенистов и физиологов, а космический закон. Как любой закон его, конечно, можно не учитывать, но это не отменит его действия.

На протяжении миллионов лет существования планеты Земля все живое развивается в условиях периодических ритмичных изменений окружающей среды. Именно соответствие биологических процессов определенному ритму является обязательным качеством для живых систем.

С помощью биологических ритмов организма природа предупреждает стресс, связанный с перестройкой сложных биохимических процессов и физиологических функций во время действия неблагоприятного фактора. Это даже изучают школьники старших классов по биологии.

В настоящее время ученые выделяют около 300 различных биохимических и физиологических процессов в организме человека, активность которых изменяется на протяжении времени и регулярно чередуется, имея свои минимумы и максимумы значений. Возникли и развиваются новые направления научной деятельности и новые науки: хрономедицина, хронобиология, биоритмология, хронотерапия и др.

В последние десятилетия ритмы современной жизни с ночными клубами, предприятиями, работающими круглосуточно, путешествиями на другую сторону земного шара значительно влияют на биологические ритмы человека. Учитывая влияние социальной жизни на физиологию человека, выделяют: **физиологические ритмы; геофизические ритмы; социальные ритмы.** **Физиологические биоритмы** — непрекращающаяся работа биохимических процессов в каждой клетке организма, для обеспечения чередования циклов вдоха-выдоха, непрерывного сокращения сердца, для бесперебойной работы системы кровообращения и других систем. Они обеспечивают жизнедеятельность организма независимо от условий среды обитания. Способность физиологических ритмов к изменениям обеспечивает адаптационный резерв человека к существованию в экстремальных условиях от архипелагов Арктики до жаркой пустыни Каракум. И чем здоровее человек, тем легче он проходит адаптацию в различных ситуациях своей жизни.

Вращение Луны вокруг нашей голубой планеты, и Земли вокруг Солнца приводит к смене сезонов года в окружающей природе и формированию **геофизических биоритмов**, которые обеспечивают перестройку физиологических биоритмов под сезонные климатические изменения. **Социальные биоритмы** формируются под влиянием условий жизни, принятых в обществе, где человек обитает: сменная работа, чередование труда и пассивного отдыха, активная клубная жизнь у молодежи или приверженность ЗОЖ. Через некоторое время стабильных чередований физических нагрузок, труда и отдыха у человека формируются автоматические колебания, близкие к его обычному циклу труд-отдых. Наличие социальных биоритмов подтверждает высокую способность человека адаптироваться к окружающей его среде. [1]

Влияние на биоритмы происходит на эндогенном, генетически обусловленном уровне, а также тесно связано с модифицирующим влиянием внешних или социальных факторов. Это подтверждает неразрывную связь живого организма со средой обитания, а нынешняя жизнь может нам расширить свою среду обитания до размеров Солнечной системы, как минимум. И может быть, и даже расширена до размеров Вселенной в будущем, так как наука и техника не стоит на месте, благодаря пытливому разуму человека.

Составление режима дня позволяет рационально планировать свои дела максимально приблизив их к биологическим возможностям организма.

Режим дня – это рациональное распределение времени на все виды деятельности в течение суток или недели:

• выполнение различных видов деятельности строго в определенное время;

• чередование работы и отдыха;

• регулярное и полноценное питание, не менее 3 раз в день и в одни и те же часы;

• занятия целенаправленной двигательной (физической) нагрузкой, не менее 6 часов в неделю;

• пребывание на чистом воздухе, не менее 2-3 часов в день;

• строгое соблюдение гигиены сна, не менее 8 часов в сутки, желательно в одно и то же время.

Особенно это важно для подрастающего поколения, когда закладываются все основы дальнейшей жизни. Практика здорового образа жизни в раннем возрасте с участием родителей станет залогом того, что и во взрослой жизни ребенок не утратит эти полезные навыки.

Немного «грустной» статистики. Ученый Туаева И.Ш. провела гигиеническую оценку режима дня и изучила влияние режима дня на здоровье школьников старших классов в современных условиях. Что же выяснилось в результате ее исследований?

• 80,6% современных подростков не соблюдают режим дня:

• недостаток двигательной активности у 80% подростков, если они не занимаются дополнительно спортом или танцами.

• мало и не вовремя спят – 72,9%;

• продолжительность школьных и внешкольных учебных занятий достигает 12 часов в день у 13,2%;

• 32,1% подростков не выполняют никакой работы по дому. [2]

Академик А.Г. Сухарев советский учёный-гигиенист, специалист в области гигиены детей и подростков, еще в прошлом веке разработал суточную норму двигательной активности и даже защитил докторскую диссертацию на тему: «Гигиенические принципы нормирования двигательной активности школьников». Так он считает, что юноши 15-17 лет должны проходить в день 25-30 тысяч шагов, а девушки того же возраста 20-25 тысяч шагов [3].

Подростков можно попробовать заинтересовать мониторингом своей двигательной активности. Сегодня, наверное, невозможно найти подростка без телефона и существует множество бесплатных приложений-шагомеров: Apple Health, Google Fit, Samsung Health и другие. И если нет возможности разлучить подростка с телефоном, то пусть его телефон послужит хорошему делу – увеличению двигательной активности Вашего подростка.

И в заключение давайте еще раз вспомним: чему же способствует ведение здорового образа жизни и соблюдение режима дня?

• Повышению иммунитета;

• здоровому сну;

• правильному пищеварению;

• восстановлению нервной системы;

• высокой работоспособности;

• позитивному состоянию в течение длительного времени;

• приобретению полезных привычек и навыков;

• развитию волевых качеств.

**Источники:**

1. <https://rosuchebnik.ru/material/biologicheskie-ritmy-cheloveka/>
2. <https://medical-diss.com/medicina/gigienicheskaya-otsenka-rezhima-dnya-i-ego-vliyanie-na-zdorovie-shkolnikov-starshih-klassov-v-sovremennyh-usloviyah>
3. <http://66.sochi-schools.ru/wp-сontent/uploads/2019/09/Metodicheskie-rekomendatsii-po-organizatsii-ratsionalnoj-fizicheskoj-aktivnosti-i-zdorovomu-pitaniyu-detej-shkolnogo-vozrasta.pdf>