

## РЕЖИМ ДНЯ И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТА

Россия – замечательная страна! В ней живет прекрасный народ! Но... В цивилизованном мире нет другой нации, столь небрежно относящейся к своему здоровью. За последние годы усилилась динамика снижения средней продолжительности жизни. Особенно высока смертность мужчин в возрасте от 20 до 50 лет. Грустно признать, что россиянин в среднем живет на 13 лет меньше чем японец.

В 1797 г. немецкий геронтолог К. Гуфеланд в книге «Искусство продлить жизнь» писал, что человек должен иметь срок пребывания на Земле не меньше 200 лет.

Подобный аргумент опровергают ссылками на различные обстоятельства, мешающие беречь здоровье. Самые распространенные из них: плохая наследственность, плохая экология, еда, курение; Один из очень важных элементов в этом перечне – это отношение к своему режиму дня.

### Режим дня.

Многие студенты уже успели ощутить на себе, что работоспособность не может быть одинаковой в течение недели. Первые дни недели – период выработываемости. Середина недели – период наивысшей производительности. Последние дни недели – период снижения работоспособности. Работоспособность меняется в течение года: наибольшая - в зимние месяцы, наименьшая - в летние. Такое же изменение происходит с организмом в течение дня. Лучше всего работоспособность организма наблюдается с 8 до 12 ч. дня. Затем наступает спад, а с 17 часов до 21 часа улучшается работа памяти, внимания, мышления и всего организма в целом.

Но существует условное подразделение людей на «сов» и «жаворонков». Первые предпочитают работать в вечернее время, вторые в утренние часы. Выбор режима дня без учета биологических часов иногда губительно сказывается на здоровье. Режим «жаворонка» для многих более естественен. А для «ночной» работы «совы» требуется дополнительный выброс адреналина в кровь, что ведет к нарушению обмена веществ, накоплению их на стенках сосудов, так возрастает риск атеросклероза, гипертонической и ишемической болезни. Исследования свидетельствуют, что инфаркт миокарда у «сов» случается в полтора раза чаще, чем у «жаворонков».

**Давайте узнаем, кто вы, «сова» или «жаворонок» (тест).**

Наука, которая занимается сбережением здоровья, называется – ортобиотикой. Она утверждает, что человек в своей жизни должен обращать внимание на то, как он трудится, общается и следить за своим физическим состоянием.

- **Труд.**

Академик Анохин писал, что никакой сумасшедший ритм не может вызвать гипертонию, если он чередуется с периодами покоя. Любая работа не должна длиться бесконечно. В целях сохранения здоровья мозга полезно помнить, что люди, которые в среднем спят 7-8 часов, живут дольше, чем те,

которые спят менее 5 или более 10 часов в сутки. И нельзя забывать о великом утверждении Гиппократов «Движение – жизнь». За свою сознательную жизнь современный горожанин проводит сидя примерно 150 тысяч часов. Когда человек сидит, потребление кислорода составляет всего 250 см<sup>3</sup> в минуту. Этого хватает, чтобы не умереть, но для действия мало. Если организм на таком голодном кислородном пайке, развиваются нарушения: физиологические, психические, душевные. Прогулка на свежем воздухе увеличивает поглощение кислорода до 1000 см<sup>3</sup>, а бег до 4000 см<sup>3</sup> в мин. Итак простейший рецепт молодости – каждодневная физическая нагрузка в сочетании с паузами покоя, т.е. зарядка.

Американцы подсчитали, что к 50 годам сердце человека проделывает работу, эквивалентную подъему груза весом в 18 тонн на высоту 227 км. Поэтому, в течение жизни нужно осторожнее и бережнее относиться к нему.

#### - **Общение.**

Правильное общение – одна из составляющих душевного состояния человека. Состояние стресса разрушающе действует на организм. Начинают появляться расстройства физического плана. Люди не могут жить без общения, но для эффективного общения человек должен придерживаться нескольких правил:

- Кто слишком много ожидает от окружающих, постоянно испытывает раздражение.
- Вы совершаете большую ошибку, если часто критикуете окружающих и стремитесь их переделать.
- Будьте уважительны с людьми и такое же отношение будет к вам.
- Принимайте людей такими, какие они есть.

Эмоциональная разбалансированность, постоянная подверженность различным ударам жизни, неизбежно ведут к нарушению функционирования сознания. Поэтому важно приводить его в норму средствами самовнушения, музыкотерапии, заниматься делом, которое интересно, увлечения, хобби и конечно же общение с людьми, с которыми вам хорошо.

#### **Ваше физическое состояние – это и нормальное питание.**

Для нормальной умственной работы необходимо 5 разовое питание – углеводов 55%; (благоприятно на работу мозга действует мед, орехи, шоколад, рыба, творог, соки, фрукты, следует избегать сладкого мучного и жирного).

По данным института питания РАМН весной до 90% испытывают недостаток витамина С, зимой его в нашем организме в 4 раза ниже нормы. Недостаток фолиевой кислоты (зелень), каротина (В). Подобный гиповитаминоз опасен тем, что способствует проявлению усталости, раздражительности, сонливости или бессонницы возрастает риск сердечно-сосудистых онкологических заболеваний, диабета.

#### **Давайте узнаем, правильна ли ваша диета (тест).**

Французский журнал опубликовал основные рецепты бодрости:

1. Мало есть.
2. Почаще есть рыбу.

3. Пить побольше воды.
4. Заниматься спортом.
5. Как можно больше ходить.
6. Дышать свежим воздухом.
7. Достаточно спать.
8. Больше смеяться.
9. Стараться сохранить фигуру.
10. Родить ребенка до 40.
11. Стать молодой и красивой бабушкой.
12. Любить жизнь.
13. Не отказывать себе в том, чего очень хочется.

**А теперь попробуйте сами составить свой режим дня.**

ТЕСТ:  
**«ПРАВИЛЬНА ЛИ ВАША ДИЕТА.»**

1. Сколько раз в день вы питаетесь?
  - а) три раза и больше;
  - б) два раза;
  - в) один раз.
2. Часто ли вы завтракаете?
  - а) всегда;
  - б) раз в неделю;
  - в) редко.
3. Из чего состоит ваш завтрак?
  - а) из овсяной каши и какого-нибудь напитка;
  - б) из жареной пищи;
  - в) из одного напитка.
4. Часто ли в течение дня вы перекусываете в промежутках между завтраком, обедом ужином?
  - а) никогда;
  - б) один-два раза;
  - в) три раза и больше.
5. Как часто вы едите свежие фрукты и овощи, салаты?
  - а) три раза в день;
  - б) один-два раза в день;
  - в) меньше, чем три-четыре раза в неделю.
6. Как часто вы едите жареную пищу?
  - а) раз в неделю;
  - б) три-четыре раза в неделю;
  - в) почти каждый день.
7. Как часто вы едите торты с кремом или шоколадом?

- а) раз в неделю;*
- б) от одного до четырех раз в неделю;*
- в) почти каждый день.*

*8. Что вы намазываете на хлеб?*

- а) маргарин;*
- б) масло вместе с маргарином;*
- в) только масло.*

*9. Сколько раз в неделю вы едите рыбу?*

- а) больше одного раза;*
- б) один-два раза;*
- в) один раз и реже.*

*10. Как часто вы едите хлеб и хлебобулочные изделия?*

- а) по меньшей мере, раз в день;*
- б) от трех до шести раз в неделю;*
- в) меньше трех раз в неделю.*

*11. Прежде чем вы приступите к приготовлению мясного блюда, вы:*

- а) срезаете весь жир;*
- б) срезаете часть*

*жира;*

*в) оставляете весь жир.*

*12. Сколько чашек чая или кофе вы выпиваете в течение одного дня?*

- а) одну-две;*
- б) от трех до пяти;*
- в) шесть и больше.*

*13. Сколько в день вы употребляете алкогольных напитков?*

- а) от двух до четырех рюмок;*
- б) менее двух рюмок;*
- в) более четырех рюмок.*

*Подсчитайте баллы:*

*а-2 балла; б -1 балл; в - ноль баллов*

*Итог:*

*23 - 26 баллов. Отличная диета.*

*18 - 23 балла. Хорошая диета.*

*13-18 баллов. Надо бы диету улучшить.*

*0-13 баллов. Диета нуждается в существенном улучшении.*

*Тест:*

**«Кто вы «сова» или «жаворонок»?»**

**1. Трудно ли вам вставать рано утром?**

- а), да, почти всегда 3
- б), иногда 2
- в), редко 1
- г), крайне редко 0

**2. Если у вас была бы возможность выбора, в какое время вы ложились бы спать?**

- а), после 1 часа ночи 3
- б), с 23 час. 30 мин. до 1 часа 2
- в), с 22 час. до 23 час. 30 мин. 1
- г), до 22 часов 0

**3. Какой завтрак вы предпочитаете в течение первого часа после пробуждения?**

- а), плотный 0
- б), менее плотный 1
- в), можете ограничиться вареным яйцом или бутербродом 2
- г), достаточно чашки кофе или чая 3

**4. Если вспомнить ваши последние размовки на работе и дома, то преимущественно в какое время они проходили?**

- а), в 1-й половине дня 1
- б), во 2-ой половине 0

**5. От чего вы бы могли отказаться с большей легкостью?**

- а), от утреннего чая или кофе 2
- б), от вечернего чая 0

**6. Насколько легко разрушаются ваши привычки, связанные с принятием пищи, во время каникул или отпуска?**

- а), очень легко 0
- б), достаточно легко 1
- в), трудно 2
- г), остаются без изменений 3

**7. Если рано утром предстоят важные дела, на сколько времени раньше вы ложитесь спать по сравнению с обычным распорядком?**

- а), более чем на 2 часа 3
- б), на 1-2 часа 2

в), меньше чем на 1 час            1

г), как обычно                        0

**8. Насколько точно вы можете оценить промежуток времени, равный минуте?**

**Попросите кого-нибудь помочь вам в этом испытании.**

а), меньше минуты                0

б), больше минуты                2

Подсчитайте баллы.

0-7 баллов – вы жаворонок

8-13 баллов – аритмик

14-20 баллов – сова.