

# ГИГИЕНИЧЕСКИЕ И ЕСТЕСТВЕННЫЕ ФАКТОРЫ ПРИРОДЫ: РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА. БИОЛОГИЧЕСКИЕ РИТМЫ И СОН: НАУКА О ВЕСЕ ТЕЛА И ПИТАНИИ ЧЕЛОВЕКА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

СТУДЕНТКИ 1ПСО-13

ЯКУБОВОЙ АНАСТАСИИ

Одним из главных условий сохранения здоровья является правильный режим дня. При соблюдении рационального распорядка на протяжении многих месяцев и лет организм формирует определенный ритм жизнедеятельности, который со временем превращается в привычку. Все физиологические функции человека, как и любого другого живого существа, подвластны периодическим ритмическим колебаниям, что проявляется в работе сердечно-сосудистой и дыхательной систем, функционировании органов пищеварения, смене сна бодрствованием и т. д.

Главным признаком ритмических колебаний является их периодичность (регулярная повторяемость). Биоритмы человеческого организма тесно связаны между собой. Ведущую роль среди них играют суточные биоритмы. Периодически в строго отведенное время суток каждый внутренний орган человека восполняет израсходованную энергию

Правильный режим дня (труда и отдыха) предписывает ложиться спать в строго определенное время — между 21:00 и 22:00. Именно в этот период нужно постараться заснуть, так как с 22:00 до 23:00 в организме происходит физиологический спад. А после полуночи заснуть бывает гораздо труднее — наступает физиологический подъем.

Именно на период с 5:00 до 6:00 приходится максимальный физиологический подъем, в это время человек наиболее работоспособен.

В 7:00 наступает самое оптимальное время для принятия пищи: в этот час углеводы, поступившие в организм, превращаются в энергию, а не откладываются в организме в виде жира.

К 8:00 улучшается кровообращение. А в период от 9:00 до 10:00 восстанавливается иммунитет, кортизол в крови достигает высокого уровня. Это самое оптимальное время для лечебных процедур (например, для назначенных врачом инъекций).

С 11:00 до 12:00 усиленно функционируют жировые железы, прием пищи в это время может повлечь за собой активное отложение жира. Зато в этот период не возбраняются физические нагрузки. Они, наоборот, сжигают лишние калории. Работоспособность в этот час очень высокая, и многие дела, которые в другое время суток даются с трудом, выполняются без напряжения.

С 13:00 до 14:00 в организме снижается уровень гормонов, понижается артериальное давление, что свидетельствует об очередном спаде активности. Пища в это время очень хорошо усваивается.

В 16:00 следует новый пик активности, улучшается работа легких и сердца, что способствует обогащению крови кислородом. В этот час очень полезны физические нагрузки.

В 17:00 активизируется эндокринная система; в 18:00 понижается болевая чувствительность.

Период с 18:00 до 19:00 — время ужина, когда усиливаются вкусовые ощущения, улучшается работа печени. Но вместе с тем повышается вероятность возникновения аллергических реакций.

После 20:00 активность организма постепенно снижается. Приготовления ко сну желательно завершить к 23:00 — с этого часа вновь наблюдается снижение артериального давления, ритм сердца замедляется. Прием пищи в этот период вреден для организма, так как практически отключившаяся система пищеварения не справляется с нагрузкой, еда не успевает перевариться и усвоиться, оседает в организме в виде шлаков, что отрицательно сказывается на работе организма вообще и на обмене веществ (метаболизме) в частности.