

ВЛИЯНИЕ РЕЖИМА ДНЯ НА ЗДОРОВЬЕ И УСПЕВАЕМОСТЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Власова А., Веденина О.А.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

В человеческом организме все построено на ритмах: работа внутренних органов, тканей, клеток, пульсация сердца, частота дыхания, электрическая активность мозга. Распорядок в жизни всегда считался аспектом, положительно влияющим на здоровье человека, благодаря правильному чередованию труда и отдыха. Грамотно построенный режим дня незаменим для здоровья и гармоничного развития обучающихся. Именно он помогает организму восстановить психологические и физические силы, не позволяя проявиться таким последствиям, как повышенная утомляемость, хроническая усталость, снижение интеллектуальных способностей, внимания, памяти и повышенная раздражительность, которые являются стандартными для отсутствия или несоблюдения режима дня.

Динамический стереотип – это относительно устойчивая и продолжительная система временных связей, образующаяся в коре мозга в ответ на осуществление одних и тех же видов деятельности в одно и в то же время, в одной и той же последовательности изо дня в день. Именно он становится физиологической основой для выработки режима дня. Повторяясь изо дня в день, определенный распорядок дня настраивает на учебу, отдых, физическую активность, тем самым облегчает выполнение всех дел, а это становится залогом более успешного выполнения учебных заданий. При соблюдении режима дня у человека формируются условные рефлексy, которые особенно легко вырабатываются в раннем возрасте относительно взрослых лет. Привычка ложиться спать и вставать в одно и то же время способствует быстрому засыпанию и своевременному пробуждению, а заодно снижает

стресс. Выспавшийся человек лучше воспринимает любую информацию, в том числе объяснения преподавателей на занятиях, быстрее справляется с приготовлением домашних работ, а его работоспособность выше.

Стоит помнить, что единственно правильного решения относительно распорядка дня не существует. В этом вопросе нет универсальности, и то, что подошло одному, легко может не подойти другому человеку благодаря различным биологическим ритмам, с которыми нужно считаться при составлении режима.

Под биоритмами понимаются периодически повторяющиеся изменения характера и интенсивности биологических процессов и явлений. Все физиологические процессы, протекающие в организме, согласованы с общим ходом времени. Основным фактором, регулирующим биоритмы всего живого, является Солнце. Значение биоритмов для человека было доказано физиологом И.П. Павловым, который утверждал, что нет ничего более значимого для живого организма, чем ритмичность и периодичность физиологических изменений, протекающих в организме. Биологические ритмы во многом определяют режим дня человека. Именно от биоритмов зависит работоспособность человека, способность к усвоению информации, обучению в то или иное время суток.

Таким образом, если режим дня будет построен, не согласовываясь с биологическими ритмами человека, то это приведет к отрицательным результатам, обратным от ожидаемых человеком – психологический стресс, быстрая утомляемость и, в дальнейшем, длительный период нетрудоспособности.

Высокая работоспособность напрямую связана с важнейшим аспектом режима дня – сном. Для каждой возрастной группы продолжительность сна различна. Например, учеными доказано, что потребность во сне подростков 15-16 лет составляет примерно 8,5-9 часов – именно столько нужно организму, чтобы преодолеть усталость, появляющуюся в конце дня и восстановить силы. Если время сна будет недостаточным, то прямым последствием будет недосып,

который неминуемо повлечет за собой целый шлейф проблем – от самых банальных и хорошо известных, вроде ухудшения здоровья или нестабильности эмоционально-психологического состояния человека, до не столь очевидных, вроде ожирения. Как свидетельствуют статистические данные, все, кто спит менее 4 часов в течение ночи, рискуют получить ожирение на 74 процента больше, чем люди, проводящие нормальный 7- или 9-часовой сон; если сон составляет около 5 часов – опасность прибавить в весе на 50 процентов больше; 6-часовой сон подвергает человека риску ожирения на 23 процента больше, чем у тех, кто за ночь восполняет необходимость во сне в полном объеме.

Режим питания также является неотъемлемой частью распорядка дня и включает в себя достаточно много аспектов. Среди них и кратность питания, и время приема пищи, интервалы между приемами, а также сам рацион и даже образ действий человека во время приема пищи.

Например, кратность приемов пищи очень серьезно воздействует на обмен веществ, но, как и любой другой аспект режима дня, она не имеет универсальной формулы. При выборе количества приемов пищи надо ориентироваться на такие факторы, как:

- трудовая нагрузка и деятельность;
- возраст;
- распорядок рабочего процесса;
- состояние организма человека.

Наиболее выигрышным вариантом считается четырехразовое питание. Основными преимуществами данного режима можно назвать равномерную нагрузку на пищеварительную систему и поддержание постоянства внутренней среды за счет своевременного поступления питательных веществ в организм.

Стоит подытожить все вышесказанное, обобщив основные аспекты, важные для составления правильного распорядка дня:

- соблюдение графика приема пищи;
- соблюдение идентичного ежедневного времени отхода ко сну и пробуждения, а соответственно и времени сна;