



## В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

Особое место в режиме здоровой жизни принадлежит распорядку дня. Режим каждого человека должен предусматривать определенное время для работы, отдыха, приема пищи, сна.

Распорядок дня у разных людей может и должен быть разным в зависимости от характера работы, бытовых условий, привычек и склонностей, однако и здесь должен существовать определенный суточный ритм и распорядок дня. Перерывы между приемами пищи не должны превышать 5-6 часов. Очень важно, чтобы человек спал и принимал пищу всегда в одно и то же время.



Завтракать желательно с 6 до 8 утра. Время с 6 до 10 утра характеризуется хорошим запоминанием. Если вам необходимо запомнить определенную информацию – лучше учить сутра. С 5 до 7 - активизируется механическая память. Логическое запоминание активно с 7 до 8 утра, а ассоциативная память лучше работает с 8 до 10 утра. С десяти утра активируются функции работоспособности. Начинается наиболее благоприятный период времени для развертывания вашей основной деятельности, который длится до 6 часов вечера.

**Труд** - истинный стержень и основа режима здоровой жизни человека. Труд как физический, так и умственный не только не вреден, но, напротив, систематический, посильный, и хорошо организованный трудовой процесс чрезвычайно благотворно влияет на весь организм человека. Постоянная тренировка в процессе труда укрепляет наше тело. **Долго живет тот, кто много и хорошо работает в течение всей жизни.** Безделье приводит к вялости мускулатуры, нарушению обмена веществ, ожирению и преждевременному одряхлению.





**С 11 до 13 часов** необходимо сделать перерыв на обед. Вы должны есть неспешно, с удовольствием, во время еды думать о еде, осознавая ее вкус и аромат, не отвлекаясь на посторонние мысли.

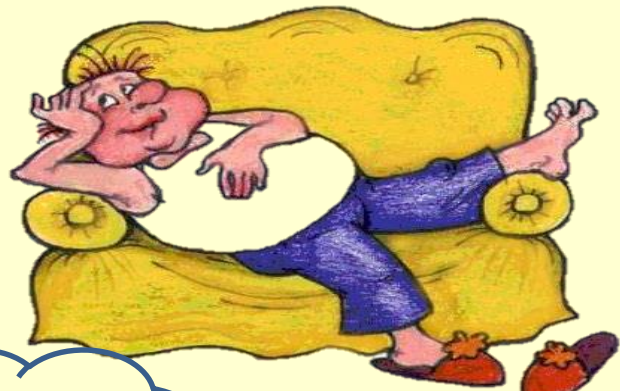
**До 18 часов** вы трудитесь, а после 18 - физическая и умственная активность снижается. Мы должны заниматься тем, что нам приятно: делать что-то по дому, общаться с детьми, читать литературу, размышлять и т. д. **С 18 до 22 часов** вы можете постепенно сворачивать свою деятельность и готовиться ко сну. Если в этот период времени смотреть телевизор, выяснять отношения или заниматься умственной деятельностью – вам обеспечены плохие сны, бессонница и разбитое настроение утром.



Спать нужно ложиться не позже 22 часов, тогда утром вы с легкостью проснетесь вовремя, и будете чувствовать себя прекрасно. **С 22 до 24 часов** происходит фаза глубокого сна и идет восстановление внутренних сил организма. Именно с 22 до 24 часов во время сна происходит отдых ума, и человек, который не спит в это время, никогда не будет выспаться, даже если будет спать весь день. Он теряет вкус к жизни, страдает депрессиями, чувствует усталость по утрам и страдает меланхолией.

**С 24 до 2 часов** ночи мозг уже начинает работу, и мы видим сны. Сны напрямую зависят от ваших внутренних переживаний в период бодрствования и от вашего питания.

**С 2 до 4 утра** наблюдается наибольшее расслабление организма, человек наполняется ленью. Чем позже человек встает, тем разбитей он себя чувствует, так как наполняется тяжелой энергией лени.



Чтоб здоровым быть всегда  
Соблюдай режим ты дня!  
Вовремя всё делай,  
В одно и то же время!