**О режиме дня**

Четкое выполнение хотя бы в течение нескольких недель заранее продуманного и разумно составленного распорядка дня поможет студенту выработать у себя динамический стереотип. Его физиологическая основа — формирование в коре больших полушарий определенной последовательности процессов возбуждения и торможения, необходимых для эффективной деятельности.

Великий Пушкин с гордостью заявлял:

«Владею днем моим; с порядком дружен ум;

Учусь поддерживать вниманье долгих дум».

Организация рационального режима дня должна проводиться с учетом особенностей работы конкретного высшего учебного заведения (расписания занятии), оптимального использования имеющихся условий, понимания своих индивидуальных особенностей, в том числе и биоритмов.

В каждом из нас заложены своеобразные биологические часы — счетчики времени, согласно которым организм периодически и в определенных параметрах изменяет свою жизнедеятельность. Все биоритмы классифицируются на несколько групп. Особое значение среди них имеют суточные, или циркадные, ритмы.

Известно, что переход от дня к ночи сопровождается рядом физических изменений. Понижается температура воздуха, увеличивается его влажность, меняется атмосферное давление, интенсивность космического излучения. Эти природные явления в процессе эволюции человека способствовали выработке соответствующих адаптационных изменений в физиологических функциях. У большей части функций организма повышается уровень деятельности в дневные часы, достигая максимума к 16-—20 ч, и понижается ночью.

Например, у большинства людей наименьшая биоэлектрическая активность головного мозга фиксируется в 2—4 часа ночи. Это является одной из причин увеличения числа ошибок при умственном труде поздним вечером и особенно ночью, резкого ухудшения восприятия и освоения информации в эти часы.

Работоспособность сердечной мышцы на протяжении дня меняется дважды, обычно понижаясь в 13 и 21 ч. Следовательно, в такое время нежелательно подвергать свой организм большим нагрузкам. Капилляры больше всего расширены в 18 ч (в это время у человека высокая физическая работоспособность), а сужены — в 2 ч ночи.

Суточные биоритмы отражаются на работе системы пищеварения, желез внутренней секреции, на составе крови, на обмене веществ. Так, самая низкая температура тела у человека наблюдается ранним утром, самая высокая—в 17—18 ч. Суточные ритмы отличаются высокой стабильностью. Зная рассмотренные закономерности, человек может правильнее построить свой режим дня.

Следует также учитывать, что далеко не у всех людей суточные биоритмы проходят в одинаковых временных параметрах. У «сов», например, протекание психических процессов улучшается к вечеру. Появляется желание заниматься. Утром же они никак не могут «раскачаться», хочется подольше поспать, «Жаворонки» же любят пораньше лечь спать. Зато рано утром они уже на ногах и готовы к активной умственной работе.

Однако с помощью волевых усилий человек в состоянии постепенно несколько перестроить свои суточные биоритмы. Это необходимо при изменении смены учебы, перемене временного пояса. В таких случаях включаются мощные адаптивные механизмы организма.

Первостепенное значение для каждого из нас имеют наличие определенных целей, потребностей, интересной и полезной для общества деятельности, умение наладить правильный, рациональный режим дня.

В табл. 1 и 2 предлагается приблизительный распорядок дня для студентов, занимающихся в разные смены.

Таблица 1

Примерный распорядок дня студентов, занимающихся в 1-ю смену

|  |  |
| --- | --- |
| Время суток, ч | Элементы режима дня |
| 7.00—7.05  7.05—7.15  7.15—7.20  7.20—7.45  7,45—8,00  8,00—13.30  13.30—14.30  14.30—15.00  15.00—16.30  16.30—18,30  18.30—19.30  19.30—21.00  21.00—22.50  23.00 | Подъем, уборка постели  Утренняя гимнастика  Умывание, закаливающие процедуры  Завтрак  Ходьба пешком  Учебные занятия  Обед, прогулка на свежем воздухе  Послеобеденный отдых  Самоподготовка  Занятия в спортивной секции или самостоятельные занятия физическими упражнениями (3—5 раз в неделю)  Ужин, отдых  Самоподготовка  Прогулка, культурно-развлекательная программа  Отбой |

Таблица 2

Примерный распорядок дня студентов, занимающихся во 2-ю смену

|  |  |
| --- | --- |
| Время суток, ч | Элементы режима дня |
| 8.00—8.05  8.05—8.55  8.55—9.00  9.05—9.30  9.30—11,30  11.30—13.00  13.00—13.55  14.00—19.00  19.00—20.00  20.00—21.30  21.30—22.30  22.30—23.25  23.30 | Подъем, уборка постели  Утренняя зарядка повышенной трудности \* (бег, гимнастика на свежем воздухе)  Умывание, закаливающие процедуры  Завтрак  Самоподготовка  Занятия  в спортивной секции (3—5 раз в неделю)  Обед, прогулки на свежем воздухе  Учебные занятия  Прогулка на свежем воздухе, ужин  Культурно-развлекательная программа  Самоподготовка  Чтение, прогулка на свежем воздухе, подготовка ко сну  Отбои |

\* Комплекс такой зарядки приведен в разделе «Ни дня без гимнастики» последней главы.

Помимо разумного распорядка дня выделим следующие составные части рационального образа жизни студента, от соблюдения которых зависят успех в учебе и хорошее здоровье: гигиена умственного труда, правильное питание, сон, оптимальная двигательная активность, избавление от вредных привычек.