

Определение понятия «режим дня»

Режим дня — это составленный распорядок действий на день, наиболее рациональное и эффективное распределение времени в течение дня.

Посмотреть 2 других определения «режима дня» можно в конце этой статьи.

Дальше мы рассмотрим, что такое режима дня, ответим на вопрос «как начать соблюдать режим дня» и как это сделать самостоятельно с помощью книг, упражнений и тренингов.

Что такое режим дня

Режим дня — это определенный принятый человеком распорядок основных активностей в течение дня: труда, отдыха, питания, спорта. Режим дня составляется с целью наиболее рационального и гармоничного использования времени.

Режим дня влияет на все сферы нашей жизни, от него в большой степени зависит насколько мы, успешны и продуктивны. Следование режиму дня формирует в человеке такие качества как целеустремленность, собранность, организованность, силу воли.

Ритмичность свойственна человеческому организму и жизни всех организмов в целом. Гармоничное построение режима дня и его соблюдение сближает нас с природными ритмами.

Формирование привычки соблюдать правильный режим дня позволяет наиболее разумно и эффективно распределить ваше время.

Использование определение “правильный” в отношении режима дня довольно условно. Каждый человек может составить свой режим дня, подходящий именно ему, в зависимости от работы, привычек, особенностей организма. Но все же существуют некоторые универсальные принципы функционирования биологических часов человека, периодов активности и отдыха.

Знание закономерностей работы биологических часов поможет составить режим дня. Здесь мы приведем периоды активности среднестатистического человека.

6:00 — 12:00 происходит скачок кровяного давления, выработка гормона стресса кортизола. Человек достигает наивысшей готовности и бдительности за весь день.

12:00 — 18:00 повышается температура тела, растет скорость реакции. Это время наибольшей координации и собранности.

18:00 — 24:00 начинается выработка гормона сна мелатонина, организм готовится ко сну, продуктивность постепенно снижается.

24:00 — 6:00 температура тела снижается, наступает время самого глубокого сна.

Какие качества развивает привычка соблюдать режим дня

1. Организованность;
2. Настойчивость;
3. Целеустремленность;

4. Сила воли;
5. Осознанность;
6. Стойкость;
7. Самоконтроль;
8. Собранность;
9. Дисциплинированность;
10. Уверенность;
11. Терпение;
12. Ответственность;
13. Внимательность;
14. Спокойствие.

Как и в чем проявляется привычка соблюдать режим дня

- **Профессиональная деятельность.** Благодаря соблюдению режима дня человек становится дисциплинированным и организованным, соответственно повышается его работоспособность.

- **Физическое здоровье.** Гармонично распределяя свое время на отдых, сон и физическую активность, вы улучшаете здоровье.

- **Личностный рост.** Режим дня помогает человеку воспитать в себе силу воли, ответственность и целеустремленность.

- **Психологическое здоровье.** Наше психологическое состояние в большой степени зависит от соблюдения режима дня.

- **Обучение.** Соблюдение режима дня поможет вам найти наиболее продуктивный период для обучения новому.

- **Творчество.** Важно найти время в течение дня, когда ваш мозг обладает наибольшим потенциалом и активностью для творчества.

Почему соблюдать режим дня важно и нужно, чем полезно

ПЛАНИРОВАНИЕ

Привычка планировать и соблюдать режим дня развивает навык построения более долгосрочных планов и целей.

ЗДОРОВЬЕ

Привычка планировать свой день позволит вам заранее выделить достаточное время на сон, отдых и физические упражнения, а это необходимые составляющие здорового образа жизни.

СИЛА ВОЛИ

Привычка планировать и соблюдать режим дня развивает вашу силу воли.

ОСОЗНАННОСТЬ

Размышляя о своем режиме дня, вы развиваете более осознанное отношение ко времени, потом этот подход перейдет на всю вашу жизнь.

ЦЕЛИ

Соблюдая режим дня, вы быстрее сможете достигнуть целей.

СОБРАННОСТЬ

Режим дня вырабатывает в человеке собранность. Вы сможете быстрее справляться с поставленными задачами.

ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ

Осознанный подход ко времени дает спокойствие, уверенность и хорошее настроение.

Мнение эксперта о режиме дня

"Основой режима дня, является режим сна. Регулярное недосыпание приводит к расстройствам нервной системы, при этом считается, что здоровый сон человека должен быть не менее 6-8 часов, но не берётся во внимание, что главной особенностью является время, в которое человек засыпает. У каждого органа и системы есть свое определённое время для отдыха. Нервная система отдыхает в период с 22-24 часов. Если человек засыпает после полуночи, его нервная система не отдыхает, да, человек получает за ночь жизненную энергию, восстанавливает силы, но нервная система остаётся в напряжении. В период с 24 часов до 4 утра происходит наполнение психической энергией человека, отдыхает ум. Человек, который просыпается до восхода солнца с 4 до 6 утра, в течение дня будет жизнерадостным, легко преодолевать все трудности жизни и в большей степени будет испытывать счастье".