**Тема: Режим труда и отдыха как фактор, способствующий укреплению здоровья студента.**

Великий физиолог Иван Петрович Павлов говорил, что ничто так не облегчает работу нервных клеток головного мозга, как определенный распорядок жизни. Режим дня играет чрезвычайно важную роль для человека, особенно в современном обществе, где всё бежит круглосуточно и жизнь превратилась в настоящее движение. Люди постоянно торопятся, стремятся уложить в сутки как можно больше дел и достичь максимальной эффективности.

Современный человек в попытке успеть всё, не спит ночами, днями и получает результат – снижается иммунитет, начинаются частые заболевания, растёт число хронических болезней, стрессовых и депрессивных состояний, физических отклонений. Эти негативные процессы могут быть обусловлены нарушениями режима дня.

Всё живое на земле подвержено влиянию биоритмов, которые представляют собой периодическую динамику интенсивности физиологических процессов. У человека с биоритмами могут быть связаны психоэмоциональные колебания. Также ритмы поддерживают функционирование нашего организма. Механизм биоритмов сложен, они являются «внутренними часами», обеспечивающими развитие и гармонию жизни в постоянно изменяющихся условиях окружающей среды. Между ритмом жизни и здоровьем наблюдается прямая и тесная связь.

Рассматривая режим дня как понятие, можно сказать, что это рациональное распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течение суток. Соблюдая режим дня, мы формируем условные рефлексы следования здоровому образу жизни и внутренне готовим организм к выполнению определённых видов работы.

Важнейшим правилом сохранения здоровья в любом возрасте является соблюдение правильно организованного режима дня.

**Режим труда и отдыха как составляющая здорового образа жизни студента**

Современная жизнь диктует студенту вести активный образ жизни.

Актуальность темы обусловлена тем, что состояние здоровья, физическое развитие, работоспособность и успеваемость студента зависит от того, насколько правильно организован режим дня.

В последние годы состояние здоровья учащихся ухудшается. Проблема сохранения и укрепления здоровья подростковой студенческой молодежи сложна и многогранна. В современных условиях в связи с изменившейся экономической ситуацией она требует нового подхода к ее решению, ставит перед отечественным здравоохранением задачу гарантированного обеспечения подростковой студенческой молодежи качественной медицинской помощи, поиска новых форм ее организации, в том числе разработка эффективных методов массовых профилактических обследований, гигиенического обучения и воспитания.

Много современных молодых людей, обучающихся в профессиональных образовательных учреждениях, являются приверженцами определенного образа жизни, одним из отрицательных факторов которого является отсутствие рациональной организации режима труда и отдыха.

Рациональный режим труда и отдыха является неотъемлемым элементом здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

При соблюдении режима дня образуются условные рефлексы на установленное время пребывания студента на свежем воздухе создает у него привычку гулять именно в эти часы, привычка ложиться спать и вставать в одно и то же время способствует быстрому засыпанию и пробуждению.

Соблюдение режима дня способствует нормальному росту и развитию студентов, повышению иммунитета, здоровому сну, правильному пищеварению, восстановлению нервной системы, высокой работоспособности, бодрому состоянию в течение длительного времени, помогает выработать полезные привычки и навыки, способствует укреплению силы воли.

Несоблюдение режима дня приводит к чрезмерным нагрузкам, отставанию в физическом и умственном развитии, неврозам, быстрому переутомлению, снижению работоспособности и уровня успеваемости, а с течением времени появляются признаки нарушения здоровья.

Необходимо приучаться соблюдать режим дня, что включает в себя следующие моменты: достаточный и полноценный сон со строго установленным временем подъема и отхода ко сну; рациональное питание в одни и те же часы; определенное время для подготовки к занятиям, отдыха на свежем воздухе, занятий физическими упражнениями, свободных занятий и бытовых дел.

Установление режима дня позволяет студенту установить рамки своего поведения.

Психологи рекомендуют, устанавливать студентам режим дня, так как четкое выполнение заранее продуманного и разумно составленного распорядка дня поможет студенту выработать у себя динамический стереотип, физиологической основой которого является формирование в коре больших полушарий определенной последовательности процессов возбуждения и торможения, необходимых для эффективной деятельности.

**Как составить режим дня – рекомендации**

Режим дня является неотъемлемой частью здорового образа жизни. Он должен включать строгое чередование труда и отдыха. При этом каждый человек сам выбирает себе тот или иной распорядок, наиболее удобный для него в зависимости от характера работы, бытовых условий, привычек и склонностей. Говоря о распорядке дня, не следует иметь в виду строгое поминутно рассчитанное время для каждого вида деятельности ежедневно, однако он может служить определённым ориентиром для проведения будничных и выходных дней, что позволит более рационально распределить нагрузку на организм.

Студенту необходимо вести четко организованный образ жизни, включающий следующие основные компоненты: учебный труд, отдых, питание, сон, физические упражнения. В то же время режим должен быть индивидуальным, то есть соответствовать конкретным условиям, состоянию здоровья, уровню работоспособности, личным интересам и склонностям.

Каким образом можно разработать рационально обоснованный режим дня? Сначала рекомендуется проанализировать затраты учебного, вне учебного и свободного времени в соответствии с гигиенически нормами. В соответствии с ними суточный запас времени студента состоит из двух половин: 12 часов учебных занятий (6 часов аудиторных и 4-6 часов самостоятельных) и 12 часов, отведенных на восстановление организма (сон, отдых, самообслуживание) и личностное развитие (занятия по интересам, общественная деятельность, бытовое и дружеское общение, физическая культура и спорт). Воскресные дни содержат 12 часов резервных. Затем следует распределить разные виды деятельности в пределах конкретного дня, установить постоянную последовательность и правильное чередование труда и отдыха, общий распорядок дня в зависимости от учебного расписания. Во время сессии режим дня нужно составлять отдельно. Подготовку следует начинать в часы, соответствующие занятиям в семестре, обращая внимание на питание и отдых. Наиболее полноценной формой ежедневного отдыха является сон. Для студента необходимо считать нормой 7,5-8 часов ночного монофазного сна. Часы, предназначенные для сна, нельзя рассматривать как резерв времени, который можно использовать для других целей.

Для составления собственного распорядка также можно воспользоваться советами специалистов по тайм-менеджменту:

* расписывать свой режим дня на бумаге, используя ежедневник, так как держать все в уме сложно и совершенно не эффективно, в записи дела лучше классифицировать по времени, вычеркивая уже выполненные, чтобы результаты дня были наглядными;
* соблюдать приоритеты, при этом необходимо четко обозначить, что нужно выполнить в обязательном порядке именно в этот день, а что при необходимости можно перенести на следующий;
* самые сложные задачи необходимо планировать на утро и первую половину дня, пока организм отдохнувший и полон сил, он намного быстрее и продуктивнее выполнит все дела;
* соблюдать режим, но не становиться его рабом, при необходимости менять дела местами, учитывать свое время и состояние, а также потребности и желания близких людей, но изменения должны быть в разумных пределах и в виде исключения, иначе в составлении распорядка не будет никакого смысла.

**Заключение**

В настоящее время особое внимание следует уделять формированию здорового образа жизни студентов. Существенное значение для формирования здорового образа жизни студентов имеет режим дня, который оказывает не только оздоровительное, но и воспитательное влияние. Строгое его соблюдение воспитывает такие качества, как дисциплинированность, аккуратность, организованность, целеустремленность. Организованный режим позволит студенту рационально использовать каждый час, каждую минуту своего времени, что значительно расширит возможности разносторонней и содержательной жизни.

Необходимо помнить, всего лишь придерживаясь нехитрого распорядка дня для здорового образа жизни, вы будете не только знать, как выглядит здоровый человек, но и станете им. А составленный план мероприятий по здоровому образу жизни поможет вам не свернуть с правильного пути.

«Как смешны требования людей курящих, пьющих, объедающихся, не работающих и превращающих ночь в день о том, чтобы доктор сделал их здоровыми, несмотря на их нездоровый образ жизни», - Л.Н. Толстой.

**Список литературы**

1. Формирование здорового образа жизни// Жданова Ю.В., Назаренко В.М. Биология в школе, 2016. № 2 C. 50
2. Здоровый образ жизни студентов// Маркова В.М., 2018 г.
3. Режим дня, как фактор здоровья// Сухов С.А., Альконский В.В. Физкультура и спорт, 2021 № 3