

РАЦИОНАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА (МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ВОСПИТАТЕЛЬНОГО МЕРОПРИЯТИЯ С ДИДАКТИЧЕСКИМ МАТЕРИАЛОМ)

Презентация



О.В. Славинская,
*доцент кафедры информационных
радиотехнологий учреждения образования
«Белорусский государственный университет
информатики и радиоэлектроники»,
канд. пед. наук, доцент*



И.А. Пуня,
*студентка учреждения образования
«Белорусский государственный университет
информатики и радиоэлектроники»*

Аннотация. В статье представлена методическая разработка воспитательного мероприятия (кураторского, классного часа) по проблеме соблюдения режима труда и отдыха для формирования культуры здорового стиля жизни. Статья сопровождается необходимым для проведения мероприятия дидактическим материалом.

Ключевые слова: воспитание, здоровый образ жизни, классный час, кураторский час, онлайн-игра, подростки, профилактика, поведение, режим дня, режим труда и отдыха, учащаяся молодежь.

Воспитательная работа учреждения образования играет важную роль в формировании у обучающихся личностных черт и качеств, полезных привычек, отражая интересы личности, общества и государства, а в профессиональном образовании – еще и нанимателя (рынка труда) [4].

Культура здорового образа жизни проявляется в отношении людей к своему здоровью и здоровью окружающих как к ценности, в осознании своей ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих; наличии поступков, способов повседневной жизнедеятельности человека, укрепляющих и совершенствующих резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций [5; 8].

Формирование культуры здорового образа жизни актуальное направление в профилактической воспитательной работе учреждений образования. Оно имеет ряд составляющих компонентов, в том числе – режим труда и отдыха (режим дня). В него входят также навыки тайм-менеджмента (рационализации своего трудового режима), эффективного построения бытовой жизни и отдыха.

Целью представленного воспитательного мероприятия является актуализация аргументов по необходимости построения рационального режима труда и отдыха, формирование понимания его необходимости, соблюдения и совершенствования.

Основные задачи воспитательного мероприятия:

- актуализировать знания о рациональном режиме дня;
- развивать навыки планирования рационального режима труда и отдыха;
- способствовать воспитанию позитивного отношения к своему здоровью.

В результате проведения воспитательного мероприятия участники должны иметь представление о том:

- что такое рациональный режим дня;
- какие процессы (действия) входят в понятие «рациональный режим»;
- какие существуют основные принципы построения рационального режима труда и отдыха;
- каковы отличительные признаки переутомления и принципы профилактики переутомления.

Мероприятие ориентировано на подростков старшего возраста и учащуюся молодежь и имеет следующую структуру:

- организационный момент и мотивация;
- информирование об основных составляющих рационального режима дня, актуальных вопросах его построения с элементами убеждения, знакомство с интерфейсом сайта по расчету калорий, алгоритмом выполнения расчета с его помощью;
- познавательная онлайн-викторина по данной теме;
- подведение итогов, рефлексия.

Структуру мероприятия поддерживает прилагающаяся презентация. Для проведения мероприятия рекомендуем ее скачать и разархивировать. Модератору мероприятия необходимо познакомиться с ней заранее. В проведении информирования ему поможет наш конспект, размещенный в приложении.

В процессе информирования проводится знакомство с интерфейсом онлайн-калькулятора калорий. Можно выбрать любой из них: «Калькулятор калорий» [1], «Калькулятор нормы калорий» [3], «Самый точный калькулятор калорий» [9], «Калькулятор калорий онлайн» [2]. Большинство из них – бесплатные или условно бесплатные. Войти на них обучающиеся могут с помощью собственного смартфона. В презентации для конкретного онлайн-калькулятора дан QR-код для входа.

Использование в процессе воспитательного мероприятия онлайн-ресурсов и смартфонов обучающихся позволяет сделать воспитательную среду мероприятия более современной, привычной для участников. Калькулятор калорий-онлайн они смогут использовать в повседневной жизни.

Использование онлайн-ресурсов в воспитании с помощью мобильных технологий эффективно сказывается на его результатах [12].

В ходе проведения воспитательного мероприятия была использована викторина, разработанная на платформе QuizStud [14].

QuizStud – это бесплатная онлайн-платформа, где каждый может разрабатывать и играть в свои собственные увлекательные викторины, а большие группы игроков могут отвечать на вопросы с несколькими вариантами ответов со своего смартфона или планшета. Этот сервис в большей степени предназначен для проверки знаний малых и больших групп игроков вживую на большом экране. Этим он идеально подходит для проведения небольших викторин во время воспитательных мероприятий.

Игры в воспитательной работе для подростков старшего возраста и учащейся молодежи желательно использовать в любом варианте. Это помогает мотивировать участников, делает организацию мероприятия более привлекательной для обучающихся. А соревновательный характер игр позволяет активизировать учебную деятельность, направить процесс осмысления информации в нужном направлении, мотивировать участников к переосмыслению своих позиций, их оценки и сравнения с коллегами [10].

Вопросы и эталоны ответов викторины представлены в таблице 1. Переход к ней предполагается по QR-коду, который представлен на одном из слайдов презентации. Для входа в игру нужно будет ввести имя или фамилию (логин), а также пароль, который также представлен на слайде. Однако этот слайд – лишь пример перехода к викторине. Данная онлайн-платформа требует, чтобы модератор-разработчик запустил викторину перед ее использованием из своего аккаунта. Поэтому модератору придется ее создать самостоятельно по нашему примеру и на основе представленных вопросов.

Таблица 1

Вопросы и эталоны ответов викторины

Номер вопроса	Вопрос	Варианты ответа на вопрос, эталон ответа
1	Дайте определение понятию «здоровье», закрепленному в уставе Всемирной организации здравоохранения	а) состояние полного физического, душевного и социального благополучия; б) способность организма к выполнению профессиональных функций; в) отсутствие болезни; г) состояние физического благополучия. Правильный ответ: а)
2	Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является	а) двигательный режим; б) рациональное питание; в) личная и общественная гигиена; г) закаливание организма. Правильный ответ: а)
3	Цель, с которой планируют режим дня	а) с целью организации рационального режима питания; б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки; в) с целью высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений; г) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма. Правильный ответ: г)
4	Работа мышц благотворно действует, прежде всего	а) в целом на весь организм; б) преимущественно на суставы; в) на соединительно-тканые структуры опорно-двигательного аппарата; г) преимущественно на нервные «стволы», иннервирующие мышцы. Правильный ответ: а)
5	Что не относится к здоровому образу жизни	а) продолжительный отдых; б) правильное питание; в) физические нагрузки; г) закаливание. Правильный ответ: а)
6	Здоровый образ жизни – это	а) лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий; б) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья; в) перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья; г) перечень мероприятий, направленных на укрепление, улучшение и сохранение здоровья. Правильный ответ: б)

Номер вопроса	Вопрос	Варианты ответа на вопрос, эталон ответа
7	Что понимается под закаливанием	а) купание в холодной воде и хождение босиком; б) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми; в) укрепление здоровья; г) приспособление организма к воздействию внешней среды. Правильный ответ: г)
8	Что такое режим дня	а) порядок выполнения повседневных дел; б) установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых; в) перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения; г) установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание, физические нагрузки и отдых. Правильный ответ: б)
9	Что такое рациональное питание	а) питание, распределенное по времени принятия пищи; б) питание набором определенных продуктов; в) питание с учетом потребностей организма; г) питание, которое содержит все витамины и микроэлементы. Правильный ответ: в)
10	Что такое двигательная активность	а) занятие физической культурой и спортом; б) любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие; в) выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности; г) нет правильного ответа. Правильный ответ: б)
11	ЗОЖ включает	а) охрану окружающей среды; б) улучшение условий труда; в) оба варианта верны; г) нет верного ответа. Правильный ответ: в)
12	Что такое «здоровый сон»	а) строгий режим, при котором нужно регулярно ложиться и вставать в одно и то же время, чтобы чувствовать себя отдохнувшим; б) «эластичный сон», при котором периодически можно нарушать режим, но при этом все равно высыпаться; в) крепкий и всегда длительный сон не менее 7–9 часов в сутки; г) сон с 22:00 до 07:00. Правильный ответ: б)

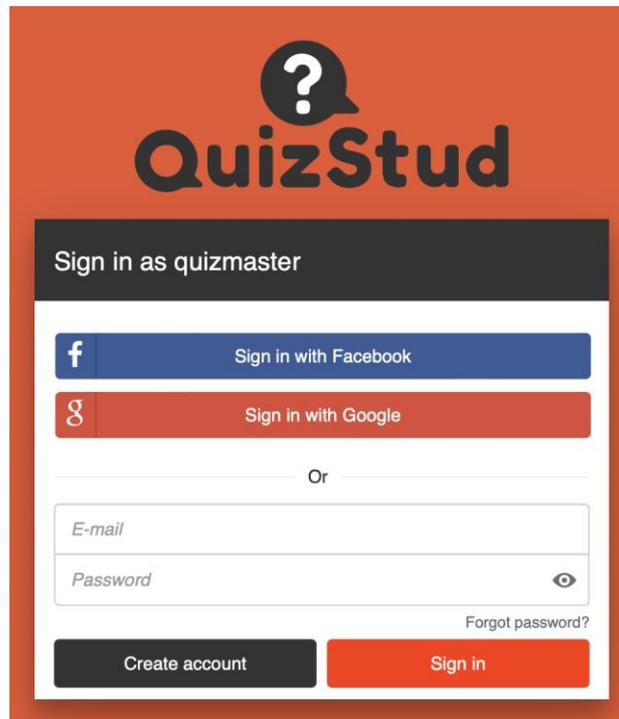
Номер вопроса	Вопрос	Варианты ответа на вопрос, эталон ответа
13	Нормально ли ложиться спать в середине дня	<p>а) это обязательно, врачи рекомендуют спать днем каждый день;</p> <p>б) спать днем время от времени, если того требует организм, абсолютно нормально;</p> <p>в) днем ни в коем случае нельзя спать, это отрицательно повлияет на ночной сон;</p> <p>г) иногда можно.</p> <p>Правильный ответ: б)</p>
14	Чтобы продержаться без сна длительное время и при этом оставаться бодрым, нужно...	<p>а) принять прохладный душ, выпить кофе и не перебарщивать с едой;</p> <p>б) принять горячую ванну и постоянно что-то есть, чтобы восстанавливать энергию;</p> <p>в) погрузиться в поток информации и нагрузить свой мозг так, чтобы он постоянно работал;</p> <p>г) не спать больше суток невозможно.</p> <p>Правильный ответ: а)</p>
15	Какими должны быть сновидения	<p>а) среди снов должны быть и хорошие, и плохие, а общее количество сновидений должно быть большим – это говорит о глубине сна;</p> <p>б) снов должно быть не много и не мало, и они все должны быть хорошими;</p> <p>в) сновидения – это признак некачественного сна, их не должно быть;</p> <p>г) среди снов должны быть только плохие.</p> <p>Правильный ответ: б)</p>
16	Что такое инсомния?	<p>а) расстройство сна, при котором человек испытывает трудности с засыпанием;</p> <p>б) расстройство сна, при котором человек спит длительное время, а затем испытывает трудности с пробуждением;</p> <p>в) заболевание, не связанное со сном;</p> <p>г) выдуманное слово.</p> <p>Правильный ответ: а)</p>
17	Какой врач специализируется на проблемах, связанных с нарушением сна	<p>а) врач-сомнамбунолог;</p> <p>б) врач-инсомнолог;</p> <p>в) врач-сомнолог;</p> <p>г) нет такого врача.</p> <p>Правильный ответ: в)</p>

Номер вопроса	Вопрос	Варианты ответа на вопрос, эталон ответа
18	Люди все еще по-разному трактуют сновидения. Одна из самых известных теорий принадлежит Зигмунду Фрейду. Какую из трех предложенных ниже теорий выдвинул австрийский ученый?	а) сон – это воображаемое исполнение желания. Даже если вам снится, что умирает близкий человек, это все равно является отражением вашего желания. Возможно, вы не хотите, чтобы человек умирал, а хотите просто разобраться с проблемами, которые с ним связаны; б) сновидения – это что-то вроде оперативной памяти. Место, в котором информация скапливается, прежде чем отправиться в глубины сознания на хранение. И все сны – это отражение реальности; в) сны – это побочный эффект нервной деятельности мозга. Они возникают случайно и являются всего лишь попыткой мозга интерпретировать случайные нервные импульсы, которые он получает; г) он не выдвигал свою теорию. Правильный ответ: а)
19	Когда организму достаточно сна, улучшается память и в тканях запускается процесс регенерации клеток. Однако сон не всегда может быть полезен. Какой вред может принести сон?	а) во сне мы стареем быстрее; б) сон усиливает депрессию; в) сон способствует набору веса; г) сон не влияет ни на что. Правильный ответ: б)
20	Гипертония – это постоянное желание поспать в условиях, которые не способствуют этому. Нарколепсия – одно из таких заболеваний. Как она проявляется?	а) после ночного сна сложно проснуться; б) хочется спать всегда; в) возникают приступы внезапной сонливости днем; г) нет правильного ответа. Правильный ответ: в)
21	Одно из наиболее часто встречающихся нарушений сна – бессонница. Как часто должны случаться расстройства сна?	а) 1 раз в месяц; б) 1 раз в неделю; в) 3 раза в неделю и чаще; г) 2 раза в месяц. Правильный ответ: в)

Для работы с викториной модератор из своего аккаунта сгенерирует код доступа для участников и будет следить за ходом игры.

Для создания или запуска викторины модератору необходимо зарегистрироваться на сайте, для участников регистрация не обязательна. После входа на сайт у модератора есть возможность запустить одну из готовых

викторин или создать новую. На рисунке 1 представлено окно для входа или регистрации платформы.



The image shows a login and registration form for QuizStud. At the top, there is a logo consisting of a question mark inside a speech bubble, followed by the text "QuizStud". Below the logo, the text "Sign in as quizmaster" is displayed. The form includes two social media login options: "Sign in with Facebook" (with a blue button) and "Sign in with Google" (with a red button). Below these, there is a separator "Or" and two input fields: "E-mail" and "Password". A "Forgot password?" link is located to the right of the password field. At the bottom of the form, there are two buttons: "Create account" (black) and "Sign in" (red).

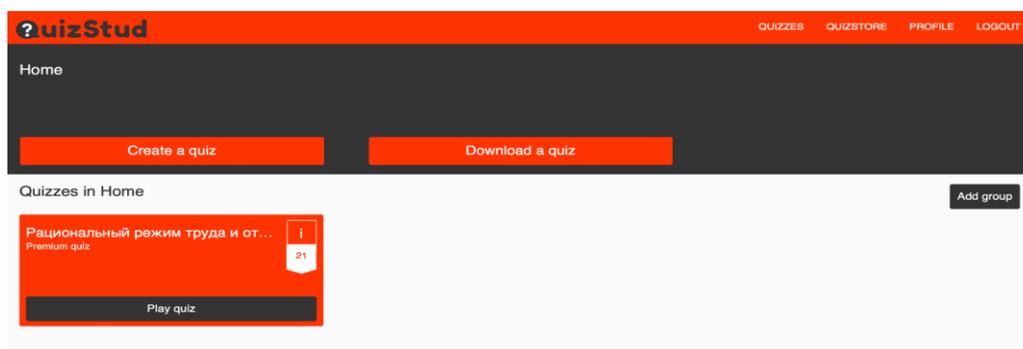


Рис. 1. Окно для входа или регистрации платформы QuizStud

После запуска викторины модератору становится доступен код, который необходимо ввести участникам (рис. 2). При каждой генерации викторины код доступа будет отличаться, поэтому мы не можем предложить его заранее.

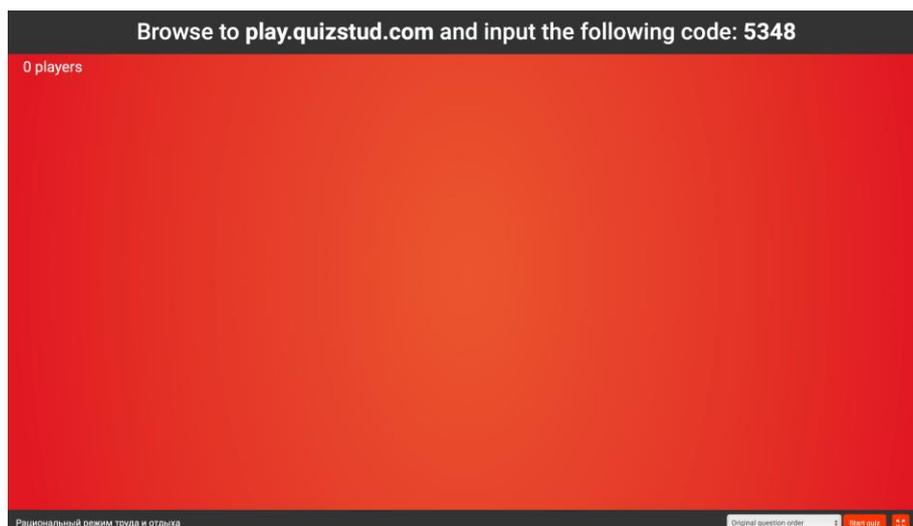


Рис. 2. Окно генерации кода игры

Форма входа в викторину для учащихся представлена на рисунке 3. Участники вводят в нее свое имя (фамилию) и код доступа, которым делится модератор.

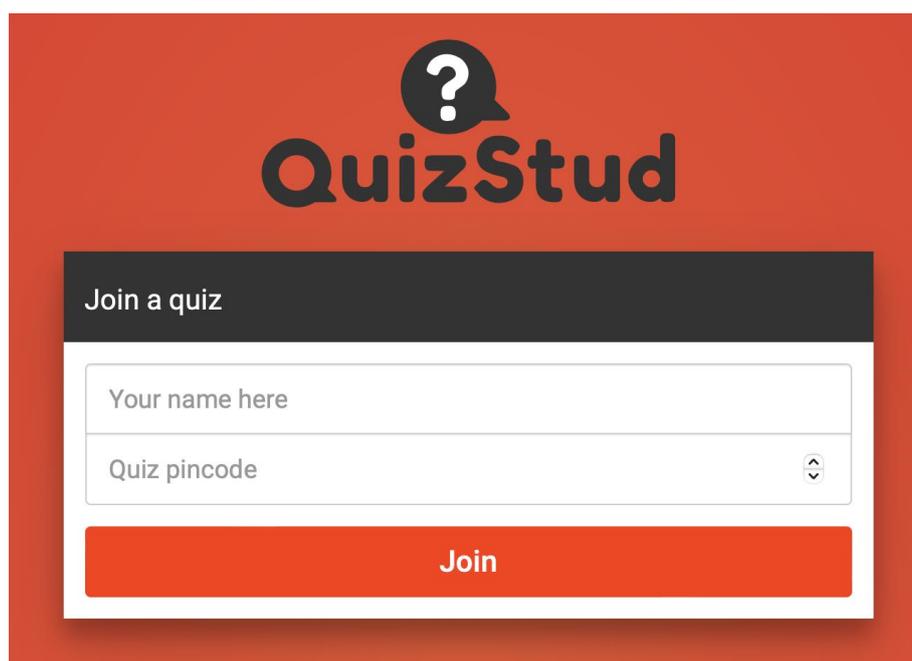


Рис. 3. Форма входа в игру для обучающихся

Присоединившиеся пользователи отображаются на главном экране (экране модератора) (рис. 4), который, как правило, уже открывается для всеобщего обозрения, т.е. на данный момент обучающемуся доступны два экрана: общий, демонстрируемый с экрана или телевизора в аудитории для всех присутствующих, и личный, открытый на смартфоне или планшете, где обучающийся непосредственно отвечает на вопросы викторины.



Рис. 4. Окно отображения участников викторины

После присоединения всех участников модератор запускает викторину. Платформа автоматически учитывает правильность ответа на вопрос и потраченное для этого время. В результате ответа на все вопросы викторины всех зарегистрированных в игре участников будет выявлен победитель.

Пример итоговой таблицы результатов викторины представлен на основе данных проведенного нами мероприятия [6] в таблице 2. В ней размещены выборка результатов участников, набравших наибольшее количество баллов.

Таблица 2

Пример таблицы результатов викторины

Место по итогам викторины	Имя игрока	Количество ответов	Количество правильных ответов	Количество баллов
1	Вопма	21	16	129
2	JULIYA	21	16	128
3	Аня	21	15	120
4	Andrey Stf	21	15	118
5	Староста	21	15	118
6	Леся	21	14	115
7	Lera	21	14	112

Рефлексия мероприятия участниками проводилась в виде онлайн-анкеты на базе сервиса Google Формы [13]. Скриншоты анкеты представлены на рисунках 5–7.



Отзыв о проведённом мероприятии

Благодарю Вас за участие в воспитательном мероприятии «Рациональный режим труда и отдыха» в рамках курсового проектирования. Пожалуйста, заполните данную анкету и поделитесь своим мнением. Ваше мнение поможет нам в дальнейшем сделать процесс проведения воспитательных мероприятий более качественным и интересным.

ФИО *

Мой ответ _____

Понравилось ли Вам проведённое мероприятие? *

- Да
- Нет
- Затрудняюсь ответить

Рис. 5. Скриншот 1 онлайн-анкеты для рефлексии

Была ли озвученная информация новой/полезной для Вас? *

- Да, не знал(а) многое ранее
- Нет, не узнал(а) ничего нового
- Был(а) частично осведомлен(а) до мероприятия

Понравился ли Вам формат донесения информации? *

- Да
- Нет
- Затрудняюсь ответить

Есть ли у Вас составленный режим дня? Придерживаетесь ли Вы здорового *
образа жизни?

Да, есть режим дня, стараюсь его придерживаться

Нет, живу как хочу

Стараюсь включать физические нагрузки в свой день, но не более того

Слежу за режимом сна, питанием

Достаточно ли полно была раскрыта тема мероприятия? *

Да

Некоторые подробности опущены, но я доволен/довольна

Нет

Рис. 6. Рис. 2. Скриншот 2 онлайн-анкеты для рефлексии

Насколько Вы довольны использованием платформы QuizStud в ходе *
проведения мероприятия?

1 2 3 4 5

Какие у Вас есть предложения для улучшения/дополнения данного *
мероприятия?

Мой ответ _____

Общий уровень организации мероприятия? *

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рис. 7. Скриншот 3 онлайн-анкеты для рефлексии

Оценка мероприятия проводилась по следующим критериям:

- 1) привлекательность темы мероприятия;
- 2) актуальность темы мероприятия;
- 3) формат подачи информации;
- 4) полнота раскрытия темы мероприятия;
- 5) опыт использования платформы QuizStud;
- 6) качество проведения мероприятия.

Google Формы – облачный сервис для создания и проведения анкетирования. Google Формы также служат инструментом для создания приглашений, сбора данных пользователей или создания викторин. Сервис доступен только при использовании интернета. Переход к онлайн-анкете также осуществлялся по QR-коду, включенному в презентацию. Он является рабочим, открывает представленную нами анкету. Однако ее разработчику статистика сервисов не будет представлена. Поэтому модератору следует сделать свою онлайн-анкету в данном сервисе по образцу.

Заложенные в проведение воспитательного мероприятия методики предполагают формирование у его участников потребности в построении и соблюдении режима труда и отдыха. Это создает условия к дальнейшему оздоровлению молодежи и нации. Результат будет транслироваться носителем на свое окружение, семью, воспитание собственных детей.

Здоровье студенческой молодежи и профессорско-преподавательского состава учреждения образования «Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники» (далее – БГУИР) является одним из важнейших условий эффективной деятельности участников образовательного процесса [5]. С целью формирования здорового стиля жизни у молодежи в БГУИР с 2013 года реализуется проект «Мой стиль жизни сегодня – мое здоровье и успех завтра!». Его инициаторами и организаторами стали сам университет и Минский городской центр гигиены и эпидемиологии. Сейчас проект не остановился, а реализуется в продвинутом варианте. И наше мероприятие стало одним из элементов формирования культуры жизнедеятельности студентов университета – будущих профессионалов.

Мероприятие разрабатывалось и апробировалось в рамках проекта «Педагогическая студенческая гостиная» БГУИР [7; 11].

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Калькулятор калорий // Atfood.ru [Электронный ресурс]. Режим доступа : <https://www.atfood.ru/calc/>. Дата доступа : 08.01.2023.
2. Калькулятор калорий онлайн // Калькулятор: справочный портал [Электронный ресурс]. Режим доступа : <https://www.calc.ru/kalkulyator-kalorii.html>. Дата доступа : 15.01.2023.
3. Калькулятор нормы калорий // Zozhnik.ru [Электронный ресурс]. Режим доступа : <https://zozhnik.ru/calc/>. Дата доступа : 15.01.2023.

4. Катович, Н.К. Обновленная Концепция непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи в Республике Беларусь: преемственность и новации / Н.К. Катович // Сайт Национального образовательного портала [Электронный ресурс]. Режим доступа : <https://www.adu.by/ru/glavnaya-stranitsa/975>. Дата доступа : 20.01.2023.

5. Кузнецов, Д.Ф. БГУИР : формирование здорового стиля жизни / Д.Ф. Кузнецов, О.В. Славинская // Выпэйшая школа. 2019. № 1(129). С. 35–39.

6. «Педгостиная» – наши мероприятия в онлайн-режиме // Сайт БГУИР [Электронный ресурс]. Режим доступа : <https://www.bsuir.by/ru/fre/pedgostinaya-nashi-meropriyatiya-v-online-rezhime>. Дата доступа : 15.01.2023.

7. Проект «Педагогическая студенческая гостиная» // Сайт Учреждения образования «Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники» [Электронный ресурс]. Режим доступа : <https://www.bsuir.by/ru/zozh/proekt-pedagogicheskaya-studencheskaya-gostinaya>. Дата доступа : 15.01.2023.

8. Режим дня: зачем он нужен, как составить и соблюдать // Fitexpert [Электронный ресурс]. Режим доступа : <https://fitexpert.biz/rezhim-dnya-zachem-on-nuzhen-kak-sostavit-i-soblyudat/>. Дата доступа : 12.01.2023.

9. Самый точный калькулятор калорий: бесплатный калькулятор калорий с учетом суточной активности, физической нагрузки и состояния здоровья // Doktor Ushakov [Электронный ресурс] Режим доступа : <https://doctorushakov.com/calculator/>. Дата доступа : 15.01.2023.

10. Славинская, О.В. Игра как средство моделирования условий будущей профессиональной деятельности в процессе обучения / О.В. Славинская, М.Н. Демидко // Теория и методика профессионального образования : сб. науч. ст. : в 2 ч. Ч. 1 / Республиканский институт профессионального образования ; редкол. : А.Х. Шкляр [и др.]. Минск, 2018. Вып. 5. С. 185–193.

11. Славинская, О.В. Опыт реализации проекта «Педагогическая студенческая гостиная» как вклад в обеспечение качества подготовки педагогов-программистов / О.В. Славинская // Высшее техническое образование: проблемы и пути развития = Engineering education: challenges and developments : материалы X Межд. науч.-метод. конф., Минск, 26 нояб. 2020 г. / М-во образования Респ. Беларусь, БГУИР. Минск : БГУИР, 2020. С. 258–263.

12. Славинская, О.В. Осмысление технологий медиатедагогики «цифровыми мигрантами» / О.В. Славинская, М.Н. Демидко // Вестник МГИРО. 2018. № 2(34). С. 82–88.

13. Google Forms // Google Forms [Электронный ресурс]. Режим доступа : <https://docs.google.com/forms>. Дата доступа : 15.01.2023.

14. QuizStud // QuizStud [Электронный ресурс]. Режим доступа : <https://www.quizstud.com>. Дата доступа : 12.01.2023.

Конспект информационной части мероприятия

Тема воспитательного мероприятия «Рациональный режим труда и отдыха». Что же такое «режим труда и отдыха»? Какие ваши первые ассоциации, связанные с этой фразой? Из каких других понятий складывается режим труда и отдыха?

Режим труда и отдыха – это регламентированная продолжительность и чередование периодов работы и отдыха в течение смены, суток, недели или года, обеспечивающие поддержание высокой работоспособности и здоровья людей. Труд и отдых являются необходимым состоянием человека для жизни. Сохранить работоспособность и крепкое здоровье можно только при правильном сочетании умственного и физического труда, а также активного отдыха и сна. Режим труда и отдыха является основой высокой работоспособности.

Различают, например, суточный режим (чередование периодов бодрствования и сна; в период бодрствования чередование работы и отдыха (например, обеденный перерыв на работе или перерывы в школе/университете между занятиями), недельный (чередование рабочих и выходных дней) и годовой (чередование рабочих, выходных и праздничных дней, а также отпуска (отпусков)).

Рациональный, научно обоснованный сменный режим труда и отдыха – это такое чередование периодов работы и перерывов на отдых, при котором сохраняется высокая производительность труда, высокий уровень работоспособности человека и отсутствует чрезмерное утомление в течение всего рабочего дня. Оптимальный режим труда и отдыха складывается из нескольких отдельных действий, между которыми мы распределяем свое время в течение дня.

Правильный режим дня включает в себя следующие основные составляющие: сон, питание, работа, отдых и физические нагрузки.

1. Сон. Если в древние времена распорядок дня зависел от восхода и заката солнца, то с изобретением искусственного освещения люди начали поздно ложиться спать и позже просыпаться. Такое смещение естественных биоритмов вредит здоровью и нередко приводит к различным заболеваниям. Зачастую люди сильно недооценивают важность сна, считая, что спать по 4–5 часов в день и выполнять, как им кажется, большие объемы работы, это единственно верный вариант. Секрет правильного сна состоит в понимании функционирования своего организма. Сон поделен на множество циклов, которые заменяют друг друга по несколько раз за ночь, так называемые фазы быстрого и медленного сна. В среднем один цикл сна продолжается от часа 20-ти минут до часа 30-ти минут, поэтому иногда

можно поспать 6 часов вместо 7 и чувствовать себя гораздо лучше, так как цикл сна был закончен, а не прерван в середине.

Более долгий сон, чем это необходимо для организма, также негативно влияет на физическое состояние человека и его деятельность.

Постоянное недосыпание чревато усталостью, сонливостью, плохим самочувствием. Человек, пренебрегающий здоровым сном, становится раздражительным, подавленным и часто страдает заторможенностью мыслительных процессов, его нередко мучают головные боли и тошнота. Четкий режим дня и правильно отведенное время на сон позволяют всем системам жизнеобеспечения человека восстановиться и отдохнуть, а также помогают избежать расстройств сна и нервной системы.

Идеальным временем для сна считается период с 22.00 до 06.00 часов утра. В среднем взрослый человек должен спать около 7–8 часов в сутки, хотя известно множество случаев, когда люди спали гораздо меньше (3–6 часов в сутки), но чувствовали себя прекрасно и эффективно выполняли свою работу. Среди знаменитых успешных малоспящих людей стоит отметить Юлия Цезаря, Леонардо да Винчи, Бенджамина Франклина, Наполеона Бонапарта, Томаса Джефферсона, Сальвадора Дали, Николу Тесла, Томаса Эдисона, Уинстона Черчилля и Маргарет Тетчер.

Для многих людей, желающих выровнять свой график и научиться ложиться пораньше, актуальным является вопрос «как уснуть» в запланированное время. Вот некоторые рекомендации: почитать книгу перед сном (вместо использования телефона, который желательно не брать в руки за 2 часа до сна), не есть тяжелую пищу на ночь, проветрить помещение. Даже если долго не получается уснуть вечером, с утра все равно нужно встать в запланированное время. Вы не выспитесь один раз, но уже в следующую ночь сможете заснуть раньше.

2. Приемы пищи. Каждому известна фраза: «Чтобы жить, нужно питаться», однако питаться нужно правильно. Еда – топливо для организма. С ней мы получаем не только энергию на день, которая расходуется на умственную и физическую деятельность, но и обеспечиваем организм нужными витаминами и микроэлементами. Именно поэтому важно питаться регулярно и полноценно.

Пища должна содержать белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества, а также воду в необходимых количествах. При этом потребность в общем количестве и балансе отдельных компонентов питания в первую очередь зависит от возраста, вида трудовой деятельности и условий жизни. Под физиологическим (рациональным) питанием обычно понимают нормы, полностью покрывающие все энергозатраты организма, а для детей еще и обеспечивают процессы роста и развития. Количество энергии, выделяемой при усвоении организмом того или иного вещества, называется калорийностью этого продукта.

А сейчас Вам предлагается ознакомиться с одним из сайтов, который позволяет рассчитать суточную норму калорий для любого человека.

3. Отдых. Восстановление сил и работоспособности организма происходит не только во время сна, но и в период активности организма. Так как для того, чтобы восстановить силы и продуктивность, правильного сна будет недостаточно. Необходимо находить время для отдыха и во время бодрствования: в обеденный перерыв (или в перерывы между занятиями в университете) необходимо отдыхать, а не трудиться.

Во время работы человеку также нужен отдых, поскольку постоянно поддерживать трудоспособность на высоком уровне невозможно. После работы также важно отдохнуть. Если в течение дня работа за компьютером, то по возвращении домой желательно провести вечер без него. Прогулки на свежем воздухе, общение с близкими или друзьями, поход в кино, изучение иностранного языка помогут поддерживать работоспособность на высоком уровне.

Отдых может быть активным и пассивным. Пассивный отдых (в положении сидя, лежа) необходим при тяжелых физических работах, связанных с постоянными переходами или выполняемых стоя, особенно при неблагоприятных условиях внешней среды. Активный отдых рекомендуется после работы, выполняемой в благоприятных условиях труда. Наиболее эффективной формой активного отдыха является производственная гимнастика, то есть выполнение специального комплекса гимнастических упражнений. Активный отдых ускоряет восстановление сил, так как при смене деятельности затраченная энергия восстанавливается быстрее.

4. Работа. Каждому из нас приходится работать: школьникам – ходить на занятия и делать уроки, студентам – посещать лекции и семинары, готовиться к экзаменам, взрослым – строить карьеру и зарабатывать. Правильное планирование рабочего времени является частью режима дня. Поэтому очень важно овладеть навыками тайм-менеджмента.

5. Физические нагрузки. Сложно переоценить важность присутствия разумных физических нагрузок в распорядке дня человека. Физические нагрузки способствуют улучшению общего тонуса организма, повышают выносливость, а значит и производительность. Людям, которые вынуждены вести сидячий образ жизни, исходя из их профессий (монотонная работа в офисе) умеренные физические нагрузки просто необходимы.

В наше время спорт начал активно популяризироваться, открывается множество тренажерных залов, все больше видов спорта становятся доступными. Даже если нет возможности записаться в тренажерный зал или ходить в бассейн, можно заниматься дома или на площадках во дворах. При наличии медицинских противопоказаний вместо занятий спортом можно практиковать легкие прогулки на свежем воздухе после еды.

Лучшим временем для силовых тренировок будет вечер, после 16:00–17:00 часов. Именно в этот период организм предрасположен к анаэробной нагрузке.

Что общего в распорядке дня гениев?

Мейсон Карри изучил жизнь выдающихся людей (писателей, физиков, художников, политиков), составил их распорядки дня и описал в своей книге «Режим гения. Распорядок дня великих людей». Основная деятельность (работа) – приоритет, та нить, на которую нанизан смысл всего остального. Рутинa – признак амбиций. Должен быть жесткий распорядок дня. Как минимум, он позволяет освободить разум для основной деятельности, как максимум, он вводит в транс, позволяющий достичь более глубоких слоев сознания.

Концентрация – основа продуктивности. Поэтому у гениев был ряд общих черт:

- основная работа рано утром, пока все спят;
- изолированный кабинет (будь то беседка на даче или комната в офисе);
- часы творчества, в которые никто не имеет право беспокоить.

Если посмотреть не только на профессиональные успехи, но и на продолжительность и полноту жизни, то можно заметить, что почти все с виду счастливые творческие долгожители имеют ряд общих черт:

- ранний подъем (в период с 5:30 до 6:00 часов утра) и часто небольшой сон днем;
- дневной перерыв в работе (обед, прогулка, короткий сон) или работа только в первой половине дня;
- не принесение себя в жертву работе (не надрываются и не работают на износ). Например, они прерывают работу до того, как «выжали из себя все соки», чтобы было нетерпеливое ожидание следующего дня;
- относительно небольшое потребление алкоголя, табака и прочих неполезных для здоровья веществ;
- ежедневное отслеживание своего прогресса и наличие целей на каждый день.

Утомление – это снижение работоспособности, проявляющееся в нарушении координации движений, повышении напряженности сердечно-сосудистой системы, потере точности движений, снижение внимания, интереса, общего мышечного тонуса, выражающегося в стремлении положить голову на стол, опереться на спинку стула и так далее.

Острое утомление возникает тогда, когда работа не соответствует уровню непосредственной готовности человека к интенсивности и продолжительности физической нагрузки.

Хроническое утомление является следствием постоянного недостатка восстановления энергии в органах и системах организма. Другое название

хронического утомления — переутомление. С переутомлением надо бороться, так как это ведет к повышению заболеваемости, снижению показателей труда, износу организма.

Симптомы переутомления: подъемом артериального давления, частоты сердечных сокращений, повышение температуры тела, сахара в крови, головная боль, озноб. Это связано с увеличением содержания в крови адреналина и норадреналина. Эти состояния можно спутать с заболеваниями или простудой.

В случае обычного острого утомления с ним поможет справиться смена деятельности, отдых, например сон. Для избавления от переутомления уже необходимо пересматривать свой режим дня и вносить изменения.