



ГЛАВА 1. РИТМЫ ЖИЗНИ





Все жизненные процессы подвержены определенным циклам, то же самое происходит и с человеком: для полноценного функционирования ему необходим грамотно составленный распорядок дня, режим, представляющий собой закономерно повторяющуюся смену разных состояний, включая бодрствование и сон.

Человечество всегда проявляло интерес к событиям, имеющим явную цикличность: чередованию лунных циклов, смене дней и ночей, сезонов года. Ученые распознали такую же закономерность и в отношении нашего организма. Все процессы, происходящие в нем, подвержены четкой ритмичности, которая проявляется как на молекулярно-биохимическом уровне, так и на уровне психической деятельности. Их принято называть *биоритмами*. Все они имеют разную продолжительность.

Из всего арсенала биоритмов к самым важным можно отнести циркадные (околосуточные), которые длятся 20–28 часов. Как видите, их продолжительность почти совпадает с продолжительностью суток, и именно это помогает живым организмам находиться в равновесии с окружающей средой.

В основе сущности человека находятся гармония и ритм. Многим известна динамика нормальной температуры тела, которая на рассвете низкая ($+36,0\text{ }^{\circ}\text{C}$), к середине дня повышается (до $+36,4\text{ }^{\circ}\text{C}$), достигает максимума ($+36,8\text{ }^{\circ}\text{C}$) вечером, а к середине ночи снова понижается до минимума ($+35,8\text{ }^{\circ}\text{C}$). Подобную суточную динамику имеют и другие физиологические функции: газообмен, частота дыхания, артериальное давление.

В зависимости от особенностей биоритмов люди делятся на «жаворонков», «сов» и «голубей». «Жаворонком» называют человека с высокой работоспособностью в первой половине дня, «сова» — тот, у кого пик активности в вечерние часы, «голуби» же равномерно работоспособны в течение всего дня. Все эти данные необходимо учитывать при организации трудовой и учебной деятельности, активного отдыха, занятий физкультурой и спортом.

Помимо суточных важную роль в жизнедеятельности человека, сохранении его здоровья играют и сезонные ритмы. Так, например, весной многие ощущают апатию, депрессию, возросший пессимизм. Поэтому так важно подобрать для себя наиболее подходящее время для труда и, соответственно, отдыха. Есть основания утверждать, что начальные, а поэтому пока еще незначительные отклонения в состоянии здоровья в первую очередь находят отражение в нарушениях динамики биоритмов. А это может проявиться нарушениями сна или аппетита и т. п.

Подобные явления наблюдаются у детей, родители которых грубо нарушают привычный режим их дня. Работники детских садов не любят понедельник, так как многие дети в этот день отказываются от еды, капризничают, быстро утомляются и т. п. Тут недалеко и до болезни. Все дело в том, что в субботу и воскресенье дети не спят днем, вечером поздно ложатся — словом, весь строго соблюдаемый в детском саду режим дня нарушен. Поэтому родителям следует учитывать, что от четко установленного распорядка дня отступать не стоит.



Сезонные ритмы, безусловно, оказывают влияние на здоровье детей. По мнению ряда исследователей, рост числа респираторных заболеваний осенью и весной связан с нарушениями работы ритмов и по этой причине с усилением подверженности организма к воздействию болезнетворных бактерий. Для профилактики простудных заболеваний в эти периоды необходимо особенно усиленно заниматься физической культурой и закаливанием.

Продолжительность сна у каждого ребенка должна быть оптимальной, то есть плох как недостаточный сон, так и излишний. Вред для здоровья небольшого по продолжительности сна всем хорошо известен. А вот длительный сон многие считают панацеей. Однако о его вреде для

здоровья говорил еще более 100 лет назад выдающийся педагог К. Д. Ушинский: «Излишний сон усиливает растительный процесс более, чем того требует деятельность животного организма, и делает человека вялым, маловпечатлительным, тупым, ленивым, увеличивает объем его тела — словом, делает его более растением».

Как же определить оптимальную для ребенка продолжительность сна? Во-первых, добейтесь, чтобы он каждый день ложился спать в одно и то же время. Это самое важное для обеспечения полноценного сна. Постарайтесь соблюсти и иные условия: сведите к минимуму наличие посторонних звуков, уберите лишний свет и т. п.

Существуют и другие правила.

Ваш ребенок с самых ранних лет должен спать на собственной кровати средней жесткости, на перьевой, а не на пуховой подушке. Поместите кровать на расстоянии от отопительных батарей. Одеяло не должно быть слишком теплым: от перегревания ребенок будет потеть.

Температура в спальне не должна превышать +18 °С. Нельзя допускать, чтобы ребенок спал, закрывшись одеялом с головой, так как при этом затрудняется дыхание. Свежий и прохладный воздух способствует быстрому засыпанию, поэтому перед сном спальню не помешает проветрить.

Хорошему сну не будет способствовать поздний или обильный ужин, а также продукты, насыщенные животными белками: они долго перевариваются. Не следует давать ребенку перед сном крепкий чай или кофе, поскольку в них содержится кофеин.

Незадолго до сна хорошо принять теплый душ, а еще лучше — ванну. Умываясь вечером, обязательно чистить зубы.

Утром не требуйте от ребенка немедленного пробуждения, но вместе с тем не позволяйте ему долго нежиться в кровати. Затем переходите к совместной утренней зарядке.