



## Биологические часы и идеальный режим дня для школьника

- 04.00 Биологические часы начинают отсчет новых суток в организме. Подготовка к пробуждению. Этот час чреват обострением болезней.
- 05.00 Концентрация кортизона (гормона, отвечающего за обмен веществ) в крови в 6 раз больше, чем днем.
- 06.00 Активизируется обмен веществ, повышая уровень сахара и аминокислот. Подготавливается энергия для нового дня.
- 07.00 Лучшее время для подъема, утренней зарядки и завтрака. Завтрак должен быть плотным, полученная энергия придает силу на весь день.
- 08.00 Начинается утренний пик подъема работоспособности.
- 09.00 Организм устойчив к работе, но уровень работоспособности не высокий.
- 10.00 Хорошо функционирует кратковременная память. Подходящее время для действий, требующих внимания и сообразительности. Температура тела достигает максимума.
- 11.00 Самая высокая работоспособность. Дети меньше ошибаются в счете. В школьном расписании следует предусматривать «трудные» уроки.
- 12.00 Кровоснабжение мозга снижается. Время для обеда и восстановления сил.
- 13.00 Работоспособность на 20-30% ниже среднесуточного уровня. Болена умеренная двигательная активность.
- 14.00 Усталость ощутима, но достаточно физкультурной паузы или кратковременного отдыха, чтобы ее преодолеть.
- 15.00 Новый пик подъема работоспособности.
- 16.00 Активизируется кровообращение. Оптимальное время для занятий физической культуры и спорта.
- 17.00 Прилив жизненных сил. Время для выполнения домашнего задания.
- 18.00 Время для ужина. Он должен быть легче, чем обед.
- 19.00 Рабочий день окончен. Пульс становится реже, кровяное давление снижается, ЦНС становится более чувствительной к неблагоприятному воздействию факторов окружающей среды.
- 20.00 Неподходящее время для еды: пища съеденная после 20 часов вечера останется непереваренной до утра.
- 21.00 Подготовка ко сну.
- 22.00 Снижается обмен веществ. Работоспособность резко падает.
- 23.00 Активность обмена веществ минимальна. Снижаются до минимума частота пульса и температура тела.

- 24.00 Интенсивно происходит рост и развитие, т.к. клетки делятся быстрее, чем днем. В полночь лучше заживают раны.
- 01.00 Для «жаворонков» - глубокий сон, для «сов» - менее глубокий.
- 02.00 Возрастает чувствительность к холоду.
- 03.00 Снижается до минимума уровень мелатонина, отвечающего за настроение. Страдающие депрессией просыпаются в мрачном расположении духа.

