**Ритмы жизни**

Ритм жизни человека так же цикличен, как часовая стрелка. Жизненные циклы зависят от многих явлений природы: фаз Луны, солнечной активности, атмосферного давления. В результате исследований было установлено, что организм человека подчиняется трехкратному циклу. Три раза в день наступает отлив и прилив физических сил, что приводит к перепадам настроения. Ученые составили различные рекомендации, как использовать знания о биоритмах в профессиональной деятельности и других сферах жизни человека. Вот некоторые из них:

* самые важные дела на работе лучше всего решать с 10 до 12 часов утра, так как в это время человек ощущает наибольшую работоспособность;
* школьникам выполнять домашние задания лучше всего с 16.30 до 18 часов, так как в это время активизируется мозговая деятельность;
* самое благоприятное время для рукоделия и выполнения работы пальцами рук находится между 15 и 16 часами;
* с 13 часов 30 минут наши мускулы находятся в тонусе – самое время заняться спортом;
* в 9 часов утра все медицинские процедуры (уколы, капельницы) проходят менее болезненно;
* обедать лучше всего в промежутке между 12.30 и 13.30 часами, в это время вырабатывается наиболее активно желудочный сок, даже если человек и не ест;
* чувствительность ко всему обостряется между 17 и 19 часами, можно на полную катушку наслаждаться вкусовыми ощущениями, запахами и восприятием музыки;
* утро выходного дня желательно провести с партнером, так как установлено, что половой гормональный пик наступает в 8 часов утра;
* в период между 20 и 22 часами постарайтесь не оставаться одни, в это время наиболее сильно ощущается одиночество;
* наша кожа наиболее восприимчива к косметическим процедурам с 18 до 20 часов, поэтому можно записаться на различные лечебные и расслабляющие процедуры;
* наибольшая слабость ощущается в отрезке между 4 и 5 часами утра, когда кровяное давление находится на самой низкой отметке;
* в период с 2 до 4 часов ночи водители начинают плохо видеть, так как замедляются все процессы в организме человека. Поэтому желательно в этот период остановиться и отдохнуть;
* наш организм самостоятельно вырабатывает вещество под воздействием солнечного света – мелатонин, который замедляет процессы старения. Особенно активно этот процесс происходит в утренние часы в лучах рассвета, так что старинная пословица «Кто рано встает, тому Бог дает» имеет под собой основание.

Прислушайтесь к себе, настройтесь на ритмы окружающего мира, и тогда в вашу жизнь придет гармония и радость жизни.

Психолог ГУ «Витебский областной

центр гигиены, эпидемиологии и

общественного здоровья» А.А.Диканова