**Ритмы здорового образа жизни**



При правильном образе жизни вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья. Что, в свою очередь, ведет к долгой, успешной жизни и является неотъемлемой частью стиля жизни современного человека.

Образ жизни – это режим, темп жизни, особенности работы, отдыха и общения, в нем заложены традиции народа и семьи. Зависит он от мировоззрения, установок и характера человека. Образ жизни всегда индивидуален и меняется, если только он нездоровый.

Всем известно, что человек подчиняется ритмам природы и Космоса. Каждые 12 лет в кризисный год начала нового периода, а именно в 13, 25, 37, 49 и 61 год, человек пересматривает основы своего образа жизни, внося в него коррективы в соответствии с новыми ценностями и целями.

В этот кризисный год древними медиками предписывались покой и переосмысление. Последние два года 12-летнего цикла трактовались как закатные, когда необходимо завершить дела и сбавить темп жизни. Активными и плодотворными являются годы между первым и двумя последними. Все эти циклы основаны на тысячелетних наблюдениях за жизнью человека. Если человек живет в соответствии с этими ритмами, то с каждым периодом он становится более зрелым и мудрым.

Человеку необходимо быть гибким и подстраивать свой образ жизни под смену сезонов природы. Так, летом необходимо беречь сердце. В июле-августе организм намного слабее, чем в декабре-январе. Осенью нужно избегать простуды и беречь легкие. Зимой психофизические нагрузки могут возрастать до максимума.

Рабочий год лучше планировать от сентября до сентября. Сентябрь по возможности, необходимо прожить спокойно. С начала октября и до середины февраля наступает самая активная пора. С середины февраля до середины марта – щадящий период (самое трудное и опасное межсезонье). С середины марта до начала июля – нормальная нагрузка. Июль, август – время отпусков.

В выходные и в свободное от работы время человеку необходимо жить в согласии со своей натурой, компенсируя вынужденный отход от этого принципа в рабочее время. Если работа малоподвижна, то в незанятое от нее время следует много двигаться, а человеку, который работает с людьми лучше провести отпуск в уединении.

В течение дня тоже необходимо прислушиваться к ритмам. Период спокойного режима – с 7 до 10 утра, в это время нежелательно планировать бурные заседания и активную работу. С 10 до 15 часов – время самого активного труда и подвигов. В период с 15 до 19 часов наступают часы мира и тишины, когда надо перейти на режим спокойной работы. С 19 до 22 часов человек опять на подъеме и готов к активной деятельности. Лучше планировать свою работу так, чтобы наиболее активная и напряженная деятельность приходилась на вторник, среду и четверг. В понедельник и пятницу необходим более щадящий режим работы.

Если человек утомлен, лучше отложить дела и отдохнуть. В состоянии раздраженности, озлобленности, досады нельзя принимать ответственные решения. В этом случае желательно расслабиться и провести время на природе, вдали от дел и проблем. Ежедневно необходимо оставаться одному хотя бы на 30 минут, зная, что никто и ничего не отвлечет. На это время выключается телефон, запирается дверь. Любое напряжение, раздражение и усталость хорошо устраняются душем, поэтому необходимо, расслабив мышцы, постоять 15 минут под струей прохладной воды и растереть тело полотенцем.

Наиболее благоприятное время для сна – с 22-23 часов до 6-7 утра. Если день был трудным, заполненным волнениями и переживаниями, то за час до сна полезно выпить чай с мятой, валерьяной или пустырником. На ужин лучше воздержаться от острой пищи. За час до сна нежелательно смотреть телевизор и работать на компьютере. В это время лучше посмотреть на закат, подумать о приятных моментах, тихо беседовать.

Постель должна быть расположена подальше от батареи, форточка открыта. Позы во сне не контролируются, так как они для каждого человека генетически предопределены. Организм сам диктует выбор позы во время сна. Просыпается организм тогда, когда полностью зарядится энергией, но прийти в бодрое состояние помогают утренние процедуры (зарядка, умывание и очистительные процедуры). После гимнастики – душ, затем чашка чая или кофе – и человек готов окунуться в заботы дня.

Психолог отдела

общественного здоровья А.А. Диканова