

УДК: 613.79(476)

## **СОН – ОСНОВА ПРАВИЛЬНОГО РЕЖИМА ДНЯ**

**Бесараб Г. В.<sup>1</sup>, Юрчак С. В.<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>–УО «Гродненский государственный аграрный университет».

<sup>2</sup>–УО «Гродненский государственный университет им. Янки Купалы»  
г. Гродно Республика Беларусь

Первостепенная задача государства и общества – укрепление здоровья нации. Здоровье нации – высшая ценность государства [12]. Учащаяся молодёжь составляет активную и перспективную часть нашего общества. Современная социально-экономическая и экологическая обстановка наряду с нерациональным питанием, модернизацией учебных программ, нездорового психологического климата в семьях и школьных коллективах, а также другими причинами приводят к дезадаптации учащейся молодёжи, выражающейся в антисоциальном поведении и ослаблении психического и физического здоровья [1, 4, 6, 10].

Состояние здоровья и развития молодёжи определяет здоровье индивидуума в последующие возрастные периоды. Именно в этот период окончательно формируется образ жизни самостоятельного человека. Эколого-гигиенические исследования последних лет свидетельствуют, что одним из важнейших компонентов, определяющих состояние здоровья, является окружающая среда, которая включает весь комплекс экзогенных факторов, в том числе и социальных. Гигиенически рациональный режим дня является одним из важнейших компонентов, определяющий здоровье подрастающего поколения [7].

Режим дня формируется под влиянием биологических ритмов и социально-обусловленных факторов (необходимость посещать школу, рабо-

тать и т.д.). Развитие общества привело к уменьшению влияния природных факторов и увеличению социального влияния на формирование образа жизни людей. Так, например, если в давние времена люди были вынуждены ограничивать свою деятельность световым днем, то научно-технический прогресс и развитие человеческого общества позволили расширить жизнедеятельность независимо от световых природных ритмов, кроме того, привели к возникновению ночных форм деятельности, что оказывает негативное влияние на здоровье человека. Особенно важным является соблюдение правильного режима дня, когда завершается формирование основных систем организма и психологического статуса человека [9]. Установлено, что правильно организованный и систематически выполняемый режим дня способствует правильному развитию человека, нормальному функционированию и четкому взаимодействию всех органов и систем организма, предохраняет нервную систему от переутомления, повышает сопротивляемость организма к заболеваниям, обеспечивает высокую работоспособность на протяжении учебного дня и позволяет без ущерба для здоровья выполнять дополнительные нагрузки, в конечном счете, способствует гармоничному развитию личности [5].

Многочисленными исследованиями доказано, что режим дня, построенный с учетом биологических ритмов, является залогом здоровья [2, 3]. В то же время постоянно совершенствующиеся программы обучения, социально-обусловленные обязанности, новые формы досуговой деятельности все более деформируют такие компоненты режима дня, как досуг, двигательная активность, сон, играющие первостепенное значение для развития организма учащейся молодежи.

Важным компонентом режима дня, определяющим гармоничное развитие человека, является сон [6, 9]. Анализ научной литературы позволил установить, что одним из самых часто нарушаемых компонентов режима дня является ночной сон [8]. Сон оказывает влияние на состояние здоровья не меньше, чем период дневного бодрствования, а «качество сна» является одной из составляющих понятия «качество жизни».

Здоровье начинается с соблюдения режима дня. А для уточнения, что это такое, введем немного точности. Одно из условий сохранения и укрепления здоровья – научно обоснованный и неукоснительно соблюдаемый порядок труда, отдыха, сна, питания – одним словом, правильный режим дня. Соблюдение режима рабочего дня значительно облегчает любую деятельность, позволяет максимально использовать все возможности организма человека.

Физиологической основой режим дня человека является выработка динамического стереотипа. Динамический стереотип – система условных рефлексов. В результате длительного следования определенному распо-

рядку дня эта система закрепляется, упрочивается. Беспорядочное же чередование занятий разрушает стереотип и отрицательно сказывается на состоянии организма.

Вся деятельность организма человека подчинена определенным ритмическим колебаниям, как и все живое в природе. Ритмично сокращаются сердце и дыхательная мускулатура, за бодрствованием следует сон, изменяются уровень гормонов и биологически активных веществ в крови, деятельность органов пищеварения и т.д.

Основной признак ритмических процессов – их повторяемость. Биоритм – это равномерное чередование во времени функциональных состояний организма, физиологической деятельности его органов и клеток. Все биоритмы в организме человека тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены. Секрет долголетия – в простой и естественной жизни, нормальном сне. Человек должен вести дневной образ жизни и соблюдать правильный режим дня. В светлое время суток уровень физиологических реакций повышен, в темное же, ночное время – сильно ослаблен.

Согласно научным данным, одно из первых мест среди причин инфарктов занимает хроническое недосыпание. Нормальный сон необходим нам для здоровья, хорошего самочувствия и долголетия – это очевидно. Но и еще один не менее важный вывод делают ученые: спать нужно именно ночью и именно в темноте. За чередование режимов сна и бодрствования в человеческом организме отвечает эпифиз, или шишковидная железа расположенная в центре мозга, регулирующая многие его жизненно важные функции. Так, при свете дня она вырабатывает серотонин – вещество, называемое гормоном удовольствия, или гормоном счастья. Если серотонина достаточно – у нас хорошее настроение и жизнь нам в радость. А если недостаточно – возникает апатия, угнетенность и подавленность, депрессия или, наоборот, повышенная агрессивность, раздражительность, тревожность и беспокойство. Серотонин – дневной гормон, а вот когда за окном темнеет, эпифиз начинает вырабатывать другой гормон – мелатонин, который и отвечает за здоровый полноценный сон. Темнота (желательно полная) и ночь – вот два важнейших условия его образования. Вырабатываясь лишь в темное время суток, мелатонин не только обладает снотворным действием, но еще способствует восстановлению организма во сне: приводит в норму нервную, иммунную, сердечно-сосудистую систему. А еще он обладает омолаживающим действием и помогает продлить нашу жизнь. Если же мелатонина мало – начинаются стрессы и бессонница, а также сбои практически во всех органах и системах, что со временем способно привести к серьезным проблемам со здоровьем. Этих сбоев не было бы, если бы мы жили в согласии с природой, которая запрограммировала наш организм на следование естественным

суточным ритмам, на то, чтобы вставать с рассветом и ложиться спать с заходом солнца. Природа не могла предвидеть, что люди изобретут электричество и смогут вечерами, а то и ночами, бодрствовать при свете и тем самым лишают себя жизненно необходимого гормона. Правда, в молодости это практически не заметно, потому что молодой организм способен быстро восстанавливаться. А вот чем старше мы становимся, тем труднее переносим отсутствие ночной темноты. Важно знать, что наиболее активно мелатонин вырабатывается в период с 12 до 2 часов ночи. В эти два часа надо постараться не просто отдыхать, а именно спать, чтобы организм выработал достаточно мелатонина для своего восстановления. А почему наиболее крепок сон в предутренние часы? Потому что именно в это время достигается самая высокая концентрация в крови накопленного за ночь мелатонина. Но впрямь запастись мелатонином невозможно: выработанный за ночь «порции» хватит только до следующего вечера. Люди, предпочитающие ночной образ жизни, должны иметь в виду, что дневной сон вовсе не компенсирует отсутствие ночного. Имейте в виду: если вы, просыпаясь среди ночи, включаете свет – выработка мелатонина прекращается. Для этого нужно, во-первых, по возможности не нарушать естественных биологических ритмов – то есть днем бодрствовать, а ночью спать. Во-вторых, при свете дня стараться больше бывать под открытым небом – именно дневной, солнечный, а не искусственный свет способствует нормальной выработке серотонина, без чего и мелатонин в нужных количествах не образуется. В-третьих, помнить, что многие лекарства, кофе, алкоголь и никотин снижают выработку мелатонина. И в-четвертых, стараться включать в свой рацион побольше продуктов, содержащих аминокислоту под названием триптофан – именно она служит «строительным материалом» как для серотонина, так и для мелатонина. Больше всего триптофана содержится в сырах твердых сортов, фасоли, тыквенных семечках, орехах. Из некоторых продуктов мелатонин можно получать и в готовом виде, ведь этот гормон вырабатывают не только люди и животные, но даже растения, и в наибольшей степени – кукуруза, рис, овес, помидоры, бананы [13, 14].

Учебно-воспитательный процесс в современных заведениях характеризуется статической направленностью подавляющего большинства занятий, что приводит к гипокинезии. Изменившиеся условия жизни привели к резкому уменьшению двигательной активности человека. В настоящее время учащийся около 85% времени бодрствования сидит (дома, в школе), а не двигается. В последние годы снижается внимание, уделяемое вопросам трудового воспитания детей и подростков как в семье (обеспечение «благами» цивилизации, дефицит времени у родителей и др.), так и в образовательных учреждениях (уменьшение количества уроков трудового

обучения, производственной практики и т.д.). Большой объем общей учебной нагрузки, недостаточная продолжительность ночного сна, дефицит двигательной активности у современных учащихся способствуют негативным изменениям в состоянии здоровья, снижению уровня физической подготовленности, работоспособности и успеваемости. Соблюдение рационального режима дня является основой здоровья. Оно препятствует распространению таких негативных явлений, как употребление спиртных напитков, табакокурение, наркомания и т. д. В средствах массовой информации необходимо начать пропаганду и широкое просвещение учащихся и взрослых по вопросам здорового образа жизни, уделяя внимание важности соблюдения гигиенически рационального режима дня, полноценного сна, достаточной двигательной активности.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Агаджанян, Н. А., Шабатура Н. Н. Биоритмы, спорт, здоровье. М.: Физкультура и спорт, 1989. - 208 с., ил. - (Наука - спорту).
2. Агатова, Л. А. Особенности биоритмальной активности симпато-адреналовой системы и вегетативного баланса у школьников Заполярья и их гигиеническое значение. М., 1984. - 32 с.
3. Акинъш, В. И., Винжего И. Г., Колтшина Е. И. Опыт работы по профилактике заболеваний у школьников // Здоровый ребенок: материалы конгресса педиатров Росси. Москва, 1999. - С. 8-9.
4. Алексеев, С. В. Экология ребенка важнейшее направление экологии человека. / Сб. "Ребенок: проблемы экологии и здоровья". - СПб, 1999. - С. 8-20
5. Алексеев, С. В., Пивоваров Ю. П. Экология человека (учебник). М.: ГОУ ВУНМЦ МЗ РФ, 2001. - 640 с.
6. Алексеев, С. В., Янушанец О. И. Современное состояние здоровья населения как отражение проблем экологии человека // Кн. Развитие и здоровье детей европейского Севера: проблемы и решения. -Архангельск. 1997. - С. 23-25.
7. Алексеев, С. В., Янушанец О. И., Балацкий С. Ю. Влияние экологической ситуации в городе Санкт-Петербурге на процессы формирования детской инвалидности. / Сб. "Ребенок: проблемы экологии и здоровья". -СПб, 1999.-С. 216-224.
8. Андреева, Г. М. Социальная психология. М., Аспект пресс, 1996. - 159 с.
9. Андреевкова, Н. В. Роль семьи в социализации индивида // проблемы быта, брака и семьи. Вильнюс, 1970. - 79 с.
10. Антропова, М. В., Хрипкова А. Г. Адаптация организма детей и подростков к учебной нагрузке (физиолого-гигиенические аспекты) // Адаптация детей и подростков к учебной и физической нагрузкам. М., 1989.-С. 3-18.
11. Туаева, И. Ш. Гигиеническая оценка режима дня и его влияние на здоровье школьников старших классов в современных условиях: автореф. дис. канд. мед. наук: Санкт-Петербург 2005. - 24с.
12. [http://med.by/normativ/dokl\\_Lyk.php](http://med.by/normativ/dokl_Lyk.php)
13. <http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-55006/>
14. [http://www.kadrof.ru/st\\_sleep.shtml](http://www.kadrof.ru/st_sleep.shtml)