

Биологические часы и идеальный режим дня 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 выше, чем днем.
06.00	Активизируется обмен веществ, повышая уровень сахара и аминокислот. Подготавливается энергия, необходимая 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. Полезна 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 культурой и спортом.
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 не переваренной 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 температуры 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.