

REŽIM DNE **(Biorytmy, Režim dne, Odpočinek)**

1. Biorytmy

Naše tělo má v sobě jakési vnitřní hodiny – **biorytmy**

- které určují, kdy se co děje v našem těle,
- ovlivňují nejen naše soustředění, ale i fyzickou a duševní kondici. Proto bychom jejich význam rozhodně neměli podceňovat.
- jejich narušení může vést ke vzniku nemoci.

Fáze biorytmu

Biorytmy pracují během dne v několika fázích:

- 1) **4:00 – 6:00** tělo se probouzí, mozek začíná pracovat na plné obrátky, v této době si vše mnohem lépe a snáze zapamatujeme
- 2) **8:00** tato doba je nejvhodnější pro snídani, aby se organismus zásobil energií
- 3) **9:00 – 12:00** v této době bychom měli být nejvýkonnější, proto jsou tyto hodiny nejvhodnější k učení a práci
- 4) **13:00 – 14:00** čas na lehký oběd, dle vědců jsme v této době nejodolnější vůči bolesti
- 5) **17:00 – 22:00** po 17. hodině vrcholí naše duševní i tělesné síly, organismus je schopen rychle reagovat a zapamatovat si velké množství informací, proto je tato doba vhodná jak k učení, tak např. ke sportování
- 6) **23:00** nastává nejvyšší čas uložit se ke spánku, aby organismus mohl načerpat energii pro další den

Naše vnitřní hodiny mají tendenci zpoždovat se o 12 minut denně – podle nich by tedy měl den trvat o 12 minut déle než 24 hodin. Pokud se čas změní z letního na zimní (čas se posune o hodinu zpět), nemáme s tím takové obtíže jako na jaře, kdy náš organismus musí čas „předbíhat“ – musíme vstávat o hodinu dříve, o hodinu dříve „se nastartovat“ a začít pracovat. Čím je člověk starší, tím hůře se vyrovnává s posunem času.

Zamysli se a odpověz na otázku: Nedávno jsme všichni na vlastní kůži pocítili změnu zimního času na letní. Znamenalo to pro vás nějakou změnu? Víte o někom ve svém okolí, komu tato změna vadí? Proč?

.....

.....

.....

.....

2. Režim dne

= časové rozvržení všech činností a odpočinku v průběhu dne, tj. během 24 hodin.

Výkonnostní křivka

Zamysli se, a zkus doplnit věty:

Výkonnostní křivka se mění nejen během dne, ale i v průběhu týdne. Výkon stoupá po víkendu, vrcholí v a ve V odpoledních hodinách pak začíná klesat a nejnižší je ve čtvrtek. V pátek mírně stoupne, ale v sobotu klesne nejnižší. Výkonnost se mění také v průběhu roku (nejnižší bývá v).

.....

3. Odpočinek

Nové síly čerpáme odpočinkem:

a) **aktivním**

b) **pasivním** (zejména spánek) - dochází k útlumu činnosti mozku, k celkovému uvolnění, k obnově sil. Je důležité dodržovat potřebnou délku spánku. Potřeba spánku je individuální, ale podle doporučení potřebují vaši vrstevníci asi 9 – 10 hodin

Odověz na otázky:

Během pracovního týdne, když jsem vstával(a) do školy, spal(a) jsem průměrněhodin denně.

Během nouzového stavu během týdne, spím průměrně hodin denně.

O víkenduhodin denně.

Co si myslíš, že je aktivní odpočinek? Uveď nějaké příklady:

.....
.....
.....

Vymysli řešení pro kvalitní spánek?

.....
.....
.....

Úkol:

Minulý týden jste si vyhotovili režim dne za současného stavu. Určete si jeden den v týdnu např. středu a zkuste si vzpomenout, jaký jste měli režim dne před nouzovým režimem. Zapište si tyto dva dny vedle sebe do sloupečků i s časovým rozvrhem a porovnejte je. Zamyslete se nad tím a zkuste napsat klady a zápory těchto dnů. Zvýrazněte ty části dne, které jsou v souladu s fázemi biorytmu.