

муниципальное бюджетное учреждение
«Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов
города Таганрога»

В рамках реализации
Плана («дорожной карты»)
по созданию системы долговременного ухода
на территории муниципального образования
«Город Таганрог»

Паспорт
Социального проекта

Наименование Проекта	Применение принципов формирования правильного режима дня
Место реализации Проекта	Муниципальное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов города Таганрога»
Целевая группа Проекта	Получатели социальных услуг, работники учреждения
Цель Проекта	Улучшение физического и эмоционального состояния
Содержание Проекта	<ol style="list-style-type: none">1. Актуальность проекта2. Биоритмы3. Краткая характеристика организма человека в течение суток4. Планирование режима дня5. Этапы составления режима дня6. Важность соблюдения режима дня7. Распорядок дня пожилого человека8. Плюсы соблюдения режима дня
Автор (авторы) Проекта Ф.И.О., место работы, должность	Артюшкова Марина Павловна, Муниципальное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов города Таганрога», Отделение социального обслуживания на дому № 11, Социальный работник.

1. Актуальность проекта

По данным Всемирной организации здравоохранения основными факторами, влияющими на здоровье человека являются: стрессы, наследственность, экология, образ жизни и питание. То есть больше влияет то, что мы лично можем контролировать.

Здоровый образ жизни — это активное участие в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности человека. Оптимальный труд и достаточный отдых также влияют на наше здоровье. Активная деятельность, не только физическая, но и умственная, хорошо действуют на нервную систему, укрепляет сердце, сосуды и организм в целом. Существует определённый закон труда, который известен многим.

Людям занятым физическим трудом, необходим отдых, который не будет связан с физической активностью, и лучше, если во время отдыха будут проведены умственные нагрузки. Людям, работа которых связана с умственной деятельностью, полезно во время отдыха занимать себя физической работой.

Если вы ведете здоровый образ жизни, то вы должны знать все о здоровом питании, а так же что не надо много пищи, много надо питательных веществ.

Регулярные физические нагрузки также важны для здорового образа жизни, как и все остальные составляющие. Оптимальные нагрузки предохраняют от заболеваний, укрепляют иммунитет, что зачастую обеспечивает саму возможность вести здоровый образ жизни.

Физкультура полезна подавляющему большинству людей, поскольку обычная дневная активность редко может снабдить достаточную физическую нагрузку.

Для поддержания здорового образа жизни важно уметь определить состояние здоровья самостоятельно в домашних условиях.

Здоровый образ жизни можно осуществить лишь при соблюдении определенных условий:

- наличие свободного времени и возможность активного отдыха;
- достаточная двигательная активность;
- правильно организованную трудовую деятельность;
- соблюдение правил личной и общественной гигиены;
- правильное питание;
- отказ от вредных привычек;
- закаливание;

Все эти условия подразумевают собой определенный ритм, режим жизни, режим дня. Именно поэтому мы рассматриваем режим дня- как основу здорового образа жизни. Влияние режима дня на физическое и эмоциональное состояние человека.

2. Биоритмы

Режим дня – это организация и целесообразное распределение временных ресурсов человека, своеобразный жизненный график. Правильный распорядок дня – организация личного времени человека для наиболее оптимального использования его трудового потенциала.

Режим дня – основа нормальной жизнедеятельности организма. Именно правильное чередование труда и отдыха, различных видов деятельности позволяет организму полностью восстановить силы в физическом и психологическом плане.

Правильный режим дня позволяет грамотно распределить временные ресурсы на отдых, труд, питание, саморазвитие, уход за собой. Существуют внешние и внутренние факторы, способствующие выработке определенного режима дня человека. Основным внутренним фактором, способствующим выработке определенного поведения человека, являются биоритмы.

Биоритмы – фундаментальные процессы живой природы, закономерная активность организма, его систем, осуществляемая с определенной периодичностью.

Биоритмы бывают:

- **внутренними**, зависящими от биологических часов организма;
- **внешними**, которые проявляются в синхронизации внутренних циклов (смена сна и бодрствования) с внешними раздражителями (смена дня и ночи).

В плане составления режима дня нас больше всего интересуют циркадные ритмы, связанные со сменой дня и ночи, период которых приблизительно равен 24 часам.

Биологические ритмы зафиксированы на всех уровнях живой материи. Все физиологические процессы, протекающие в организме, согласованы с общим ходом времени. Основным фактором, регулирующим биоритмы всего живого, является Солнце. Значение биоритмов для человека было доказано физиологом И.П. Павловым, который утверждал, что нет ничего более значимого для живого организма, чем ритмичность и периодичность физиологических изменений, протекающих в организме. Биологические ритмы во многом определяют режим дня человека.

Именно от биоритмов зависит работоспособность человека, способность к усвоению информации, обучению. Построение режима дня, противоречащего естественным биоритмам человека, приведет к повышенной утомляемости, психологическому стрессу, длительному периоду нетрудоспособности.

Внешним фактором, определяющим режим дня человека, является его участие в жизни социума: обучение и посещение учебных заведений, участие во внеурочной и творческой деятельности.

3. Краткая характеристика организма человека в течение суток

- 1 час ночи.** Наступила легкая его фаза, человек может легко пробудиться.
- 2 часа.** Большинство наших органов работает экономно, за исключением печени. Она использует эти спокойные минуты, чтобы интенсивнее работать с необходимыми человеку веществами. Если вы не спите лучше всего выпить стакан воды или молока.
- 3 часа.** Тело отдыхает. В это время у нас самое низкое давление крови, пульс и дыхание самые медленные.
- 4 часа.** Дыхание еще низкое, мозг снабжается минимальным количеством крови. Мы пробуждаемся от малейшего шума.
- 5 часов.** Почки ничего не выделяют. Встающий быстро приходит в бодрое состояние.
- 6 часов.** Давление повышается, сердце бьется быстрее. Тело пробуждается.
- 7 часов.** Иммунологическая защита человека особенно сильна. Кто вступает в конфликт с вирусами и бактериями в этот час, имеет больше шансов победить.
- 8 часов.** Тело отдохнуло. В это время ни в коем случае нельзя нагружать печень.
- 9 часов.** Повышается психическая активность, уменьшается чувствительность к боли. Сердце работает на полную мощность.
- 10 часов.** Активность повышается. Мы в самой хорошей форме.
- 11 часов.** Сердце продолжает работать ритмично, в гармонии с нашей психической активностью.
- 12 часов.** Наступает момент мобилизации всех сил.
- 13 часов.** В кровь поступает немного гликогена. Первый период дневной активности прошел, чувствуется усталость. Нужен отдых.
- 14 часов.** Кривая энергии опускается. Это вторая самая низкая точка в 24-часовом цикле. Реакции замедляются.
- 15 часов.** Снова наступает улучшение. Органы чувств, особенно обоняние и вкус, обострены до предела. Снова мы входим в норму.
- 16 часов.** Уровень сахара в крови повышается. После первоначального оживления наступает спад.
- 17 часов.** Производительность еще высока. Спортсмены тренируются с удвоенной энергией.
- 18 часов.** У людей снова понижается ощущение физической боли. Повышается желание больше двигаться. Психическая бодрость постепенно уменьшается.
- 19 часов.** Давление крови повышается, психическая стабильность на нуле.
- 20 часов.** В этот час ваш вес достигает максимума, реакции – удивительной быстроты.
- 21 час.** Психическое состояние нормально. Вечерняя память обостряется.
- 22 часа.** Кровь насыщена кровяными тельцами – количество лейкоцитов удваивается. Температура тела понижается.
- 23 часа.** Наше тело уже готовится к отдыху, продолжая работу по восстановлению клеток.
- 00 часов.** Если мы легли спать в 22 часа, настало время для сновидений. Не только тело, но и мозг подводят итоги, отторгая все ненужное. День закончен.

3. Планирование режима дня

Режим дня – это гибкое расписание, учитывающее все аспекты вашей жизни:

- Загруженность на работе;
- Домашние дела;
- Увлечения;
- Физиологические особенности.

При планировании режима дня необходимо учитывать функциональные состояния или биоритмы, которые влияют на общее состояние организма в течение дня.

Если у вас сбивается режим дня, будьте готовы к тому, что ваша работоспособность снизится, а энергии будет меньше. Такие сбои могут происходить по разным причинам:

- ✓ просто не смотрите на время или позволяете себе “поспать подольше”;
- ✓ загрузка на работе не оставляет вам выбора и вам приходится работать по ночам.
- ✓ ночные просмотры сериалов, шумные вечеринки до утра или желание переделать все дела по дому “именно сегодня” тоже могут сбить ваш режим.
- ✓ приемы пищи: пропущенные завтрак и обед не лучшим образом могут сказаться на вашем самочувствии. Будет лучше, если время приема пищи у вас будет фиксированным. Если вы перекусываете на ходу или забываете об обеде, ваш организм не скажет вам спасибо.

Нарушение режима сна может быть связано со следующими причинами:

- Эмоциональное выгорание;
- Постоянная смена часовых поясов;
- Депрессия;
- Нарколепсия
- Лунатизм;
- Апноэ (кратковременная остановка дыхания во сне);
- Приём стимуляторов (сюда же можно отнести приём кофеина) и пр.;

В том числе, главной причиной нарушенного режима является отсутствие чёткого плана на день, где прописаны все основные задачи, время отдыха, а также часы засыпания и пробуждения. Без конкретного списка действий на день, организму незачем подстраиваться под жизненные цели.

Возможно, вы замечали, что перед важным и радостным событием, просыпаться намного легче, даже если сон длился всего 3-4 часа. Часто так происходит просто потому, что следующий день был запланирован заранее. В данном случае может помочь изменение образа жизни вместе с грамотным планированием дня.

4. Этапы составления режима дня

При составлении планов необходимо обратить внимание на рекомендации по составлению режима дня по возрастным группам.

Утро любому человеку нужно начинать с гимнастики. Она пробуждает организм, заставляет работать все органы, запускает процесс метаболизма, способствует подвижности позвоночника.

После утренней гимнастики примите душ.

После данной процедуры ходите по квартире в течение 7 минут.

За 20 минут до еды нужно принять, в случае необходимости, витамины и микроэлементы.

Такое начало даст отличный заряд на весь день.

Распорядок своей деятельности следует составлять заранее на некоторый период. Планирование позволяет успеть выполнить больше дел.

Человеку возраста 60+ не стоит усердствовать, переутомляться. После обеда позвольте себе небольшой отдых.

Дневная и вечерняя трапезы должны быть в одно и то же время.

Устраивайте небольшие перекусы между основными приемами пищи.

Перед сном побалуйте себя ванночкой для ног. 20 минут в воде температурой +40...+50 °С улучшают кровообращение, повышают иммунитет. После такой процедуры во сне организм освобождается от шлаков и токсинов, накопленных за весь день.

Режим дня предполагает ночной отдых продолжительностью 8 часов в сутки. Например, отход ко сну в 22:00, подъем в 6:00 утра. Можно позволить себе поспать днем около получаса, после 16:00. 8:00 – идеальное время для утреннего приема пищи.

Завтрак должен быть легким, так как пищеварение еще замедленно, и тяжелая еда не сможет перевариться, как следует. Хорошая идея включить в режим творческие или другие занятия в интервале с 9 до 11 часов дня.

Тот уровень кортизола, который вырабатывают надпочечники в это время суток, помогают человеку проявить активность. Однако стоит знать, что скорость выработки кортизола у пенсионеров снижается к обеду, а значит, работоспособность падает.

Рекомендации: планировать режим дня так, чтобы мероприятия, требующие концентрации внимания и умственной активности, занимали первую половину дня.

5. Важность соблюдения режима дня

Для сохранения здоровья необходимо следить за их рационом и режимом дня. Человек должен строго и постоянно соблюдать установленный распорядок жизни. Особенно это касается тех, кто страдает различными заболеваниями или другими проблемами, связанными с возрастом.

Хаотичный режим дня может привести к серьезными проблемам, усугубить уже имеющиеся.

Постоянное нарушение распорядка приводит к следующим недугам:

- Проблемам со стороны сердечно-сосудистой системы – возрастает риск инфарктов и инсультов. Избыток или дефицит физической активности может способствовать развитию заболевания сердца и сосудов.
- Изменениям в работе эндокринной системы, а именно нарушению питания, нехватке кислорода, недосыпу, гиподинамии, которая провоцирует развитие сахарного диабета, появлению различных доброкачественных и злокачественных образований, ускорению процесса старения.
- Нарушениям работы желудочно-кишечного тракта – в силу возраста человек теряет способность переваривать грубую пищу. Меню человека должно быть продуманным, чтобы избежать развития язвы и гастрита.

Людам преклонного возраста, необходимо расходовать энергию оптимально, избегать повышенной физической и умственной активности, а режим дня должен быть щадящим.

Оптимальный режим дня для пожилого человека

Время	Занятость
7 ч	Подъем, зарядка, душ
8 ч	Завтрак
9 ч	Занятия, хобби
13 ч	Обед
14 ч	Сон
16 ч	Общение, встречи
18 ч	Ужин
19 ч	Отдых, прогулка
21 ч	Подготовка ко сну
22 ч	Сон

6. Распорядок дня пожилого человека

Важным компонентом досуга для пожилого человека— является дисциплина, умение планировать свое время. После выхода на пенсию пропадает такой фактор стресса, как необходимость куда-то спешить. Такое на первый взгляд положительное изменение, к сожалению, нередко может привести к самым неприятным последствиям. Отсутствие того самого рабочего «ритма», под который приходилось подстраиваться десятилетиями может привести к временной дезориентации и даже к депрессии. Поэтому самое время обзавестись новым распорядком дня и режимом питания.

При формировании нового распорядка стоит обратить внимание на такие не сложные, но очень важные и нередко полезные его составляющие:

- 1. Зарядка.** Она, конечно, не помешала бы любому из нас и до выхода на пенсию, но вот в пожилом возрасте включить ее в ежедневную программу точно следует, чтобы сохранить бодрость и хорошее самочувствие. Важно при выборе упражнений учесть возможности организма, проконсультировавшись с врачом.
- 2. Приемы пищи.** Помимо необходимости утолять голод, отметим обязательный режим питания, соответствующий физическому состоянию организма. Внимательно подобранный рацион и своевременное питание — залог будущего комфортного долголетия, поэтому не стоит забывать позавтракать или пообедать.
- 3. Ежедневные дела.** Дел по дому всегда предостаточно, а привычка строго выделять на них определенное время каждый день поможет справиться если не со всеми, то по крайней мере с большинством. Для забот и хлопот, требующих повышенной концентрации внимания лучше выбрать первую половину дня.
- 4. Отдых.** Поработали, можно и отдохнуть! Не стоит пренебрегать временем для отдыха при планировании дня.
- 5. Прогулки.** В полезности проводить время на свежем воздухе, мы надеемся, сомнений не возникнет ни у одного нашего читателя. Если же нет возможности выйти на прогулку — не забывайте регулярно проветривать жилое помещение!
- 6. Общение.** Это очень значимый пункт нашего списка! После выхода на пенсию очень важно не закрываться от родных и близких, не забывать о друзьях и знакомых, поддерживать сложившиеся социальные связи и стареть конструктивно.
- 7. Хобби и творчество.** Самое время выбрать себе занятие по душе и, конечно, включить его в распорядок дня!
- 8. Подготовка ко сну и сон.** Очень полезным для пожилого человека станет также и режимность сна: без необходимости вставать каждый день на работу, казалось бы, можно позволить себе и ложиться спать, когда душе угодно, но если воспитать в себе привычку делать это каждый день в одно и то же время, то и просыпаться станет легче, а самочувствие со временем улучшится.

7. Плюсы соблюдения режима дня

Соблюдение определенного распорядка дня способствует появлению физиологических привычек на определенный ритм жизни, что успешно доказал своими опытами еще академик Иван Петрович Павлов.

Например, питание по графику позволяет выработать своеобразный рефлекс, выражающийся чувством голода по достижении времени приема пищи.

Данный факт означает, что пищеварительная система максимально готова к работе. Привычка засыпать и просыпаться в одно и то же время гарантирует более глубокий сон, да и переход к нему проходит значительно быстрее в условиях постоянства.

У человека, действия которого в течение дня подчиняются строгому распорядку, развивается чувство самодисциплины, ответственности, пробуждается желание к жизни.

Распорядок дня пожилого человека должен включать в себя следующие пункты:

- Полноценный сон.

Восстановлению физической и умственной активности способствует 8-и часовой ночной сон и час-полтора дневного отдыха.

- Разностороннее питание в одно и то же время гарантирует насыщение организма необходимым количеством БЖУ, микроэлементов, витаминов.

Режим питания способствует своевременной выработке желудочного сока, и как следствие – отсутствию проблем с ЖКТ, характерных представителям «третьего возраста».

- Соблюдение периодов двигательной активности, включающие обязательные прогулки на свежем воздухе и умеренные физические нагрузки.

Грамотная организация досуга, способствующая усилению мозговой активности, получению положительных эмоций.

Неотъемлемый пункт распорядка дня пожилого человека – регулярное проведение гигиенических процедур, которые, как известно, являются залогом здоровья и хорошего отношения.