С 11 до 14 часов — время решения трудных задач. По мнению немецких специалистов к обеду снижается уровень гормона сна — мелатонина. В это время можно начать делать долгое и трудное задание или несколько последовательных задач из плана на день.

С 14 до 15 часов происходит отток крови от мозга, человека тянет в сон. Это время лучше посвятить отдыху — поспать, почитать, посмотреть телевизор или пообщаться в социальных сетях. Людям, страдающим высоким давлением, можно выпить чашку зеленого чая.

С 15 до 18 часов — время общения. Мозг уже достаточно устал, поэтому не нужно планировать на эти часы напряженную работу. Можно сделать небольшие физические упражнения.

Вечером определите время для прогулок. В организме повысится уровень серотонина. Ужин – не позже 19 часов. Солнце заходит, пищеварение слабеет, пища не должна быть тяжелой.

Заключение

Чтобы жизнь пожилого человека была качественной и без болезней, надо установить оптимальный распорядок дня и режим питания для пенсионеров.

Не всегда удается следовать выбранному для себя графику, но нужно пытаться быть дисциплинированным.

Специалист по социальной работе Паклина А.П.

Краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания «Комплексный центр социального обслуживания населения «Северный»

Режим дня пожилого человека

****

г. Енисейск 2023 г.

Таблица оптимального режима дня для пожилого человека

Составим примерный режим дня по часам в таблице.

|  |  |
| --- | --- |
| **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 |

Спать пожилому человеку необходимо примерно 8 часов. Например, ложиться в 22 часа, вставать в 6 часов утра. Иногда можно вздремнуть днем, примерно, полчаса после 16 часов.

8 часов утра – наилучшее время для завтрака. Завтрак должен быть легкий, потому что пищеварение работает еще слабо, и тяжелая пища перевариться, как следует, не сможет. 12 дня – лучшее время для обеда. Солнце в зените (максимально активное), а от него зависит сила пищеварения. С 11 утра до 14 дня постарайтесь пообедать.

Оптимальное время для занятий и творчества – с 9 до 11 часов. Умеренный уровень кортизола в это время, вырабатываемого надпочечниками, помогает мозгу активизироваться. Правило работает и для молодых людей и для пенсионеров. Это доказали ученые из университета Мичигана.

Но у пожилых людей скорость уменьшается к обеду, после этого эффективность работы снизится. В утренние часы специалисты советуют проводить занятия требующие концентрации внимания, например, посещение врача.

 *для полноценного дня*

