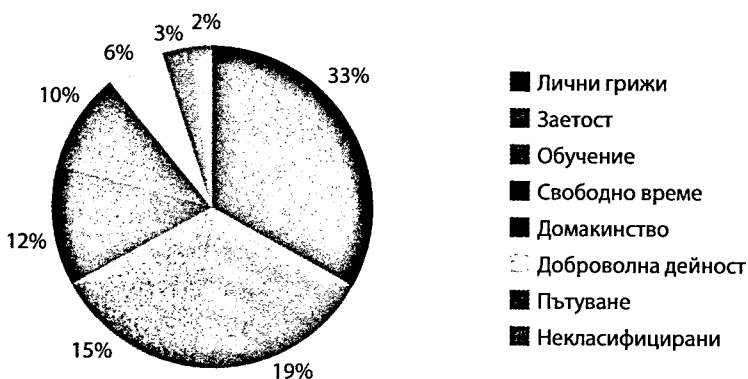




Бюджет на времето на участващите в дейността лица



2.1. Лични грижи

Естествено е по-голямата част от времето през денонощието да бъде свързано с личните грижи на хората, тъй като това е времето, през което се осъществяват основни биологични функции на човека. В тази дейност участват всички хора. За лични грижи се отделят средно по 12 часа и 20 минути на ден. Това време основно включва времето за сън - 9 часа и 14 минути (38.5% от денонощието), времето за хранене - 2 часа и 8 минути (8.9% от денонощието), и времето за миене, обличане, грижи за здравето и др. - 58 минути (4.0% от денонощието).

Продължителността на времето, отделяно за лични грижи, се влияе предимно от възрастта, физическото и здравословното състояние, продължителността и характера на трудовата и социалната активност. Най-продължително спят лицата над 65-годишна възраст - 10 часа и 14 минути на ден, докато при младежите до 19-годишна възраст продължителността на времето за сън е 9 часа и 33 минути. Най-малка е продължителността на съня сред лицата на възраст 20 - 49 години - 8 часа и 35 минути.

Жителите на селата спят малко повече (9 часа и 20 минути) от живеещите в градовете - 9 часа и 11 минути. Няма разлика в продължителността на съня при мъжете и жените.

В сравнение с изследването от 2001 - 2002 г. измененията в продължителността на времето, което хората отделят за лични грижи, са незначителни, тъй като тези грижи не се повлияват от външни фактори, приблизително еднакви са и се определят главно от потребностите за възстановяване на организма.