

Биологические ритмы человека



Составитель:
Воспитатель гпд
Алексеевко Ольга
Владимировна

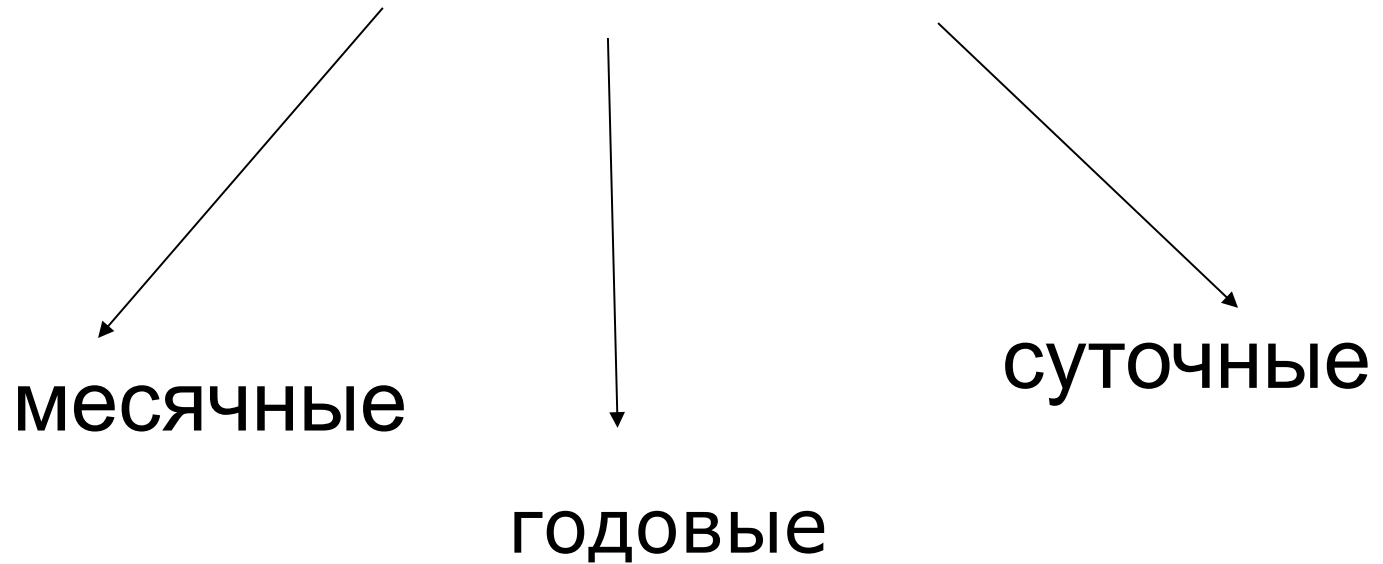


Биологический ритм

– это периодически
повторяющиеся
изменения

биологических
процессов в
организме человека.

Виды ритмов



Годовой биоритм

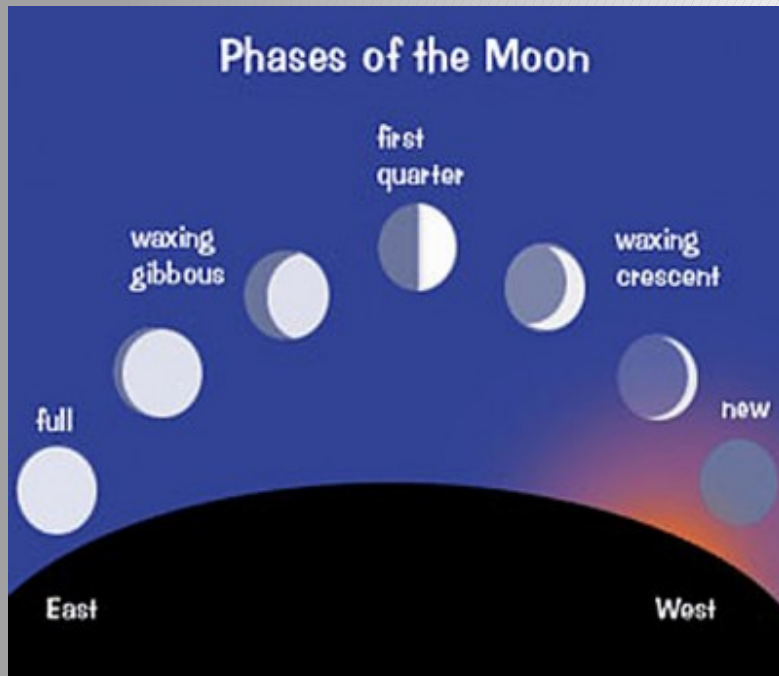


Годовой биоритм связан со сменой времен года (сезонные биоритмы), с движением Солнца, с движением Земли вокруг Солнца. Активность человека меняется со сменой сезона.



Большинство людей менее активны в короткие зимние дни, а с наступлением весны человек оживает, его активность повышается. Наименьшая активность всегда отмечается во второй и двенадцатый месяцы года. Февраль и декабрь – месяцы наименьшей активности почти для всех.

Месячные биоритмы



Месячный биоритм связан с четырьмя фазами Луны:

- 1-я фаза – новолуние;
- 2-я фаза – растущая Луна;
- 3-я фаза – полнолуние;
- 4-я фаза – убывающая Луна.

В период растущей Луны человек более активен.

В период убывающей Луны жизнеспособность организма снижается, человек менее активен, чувствует усталость, все у него продвигается «со скрипом».

В соответствии с этим надо планировать свои дела по их сложности и важности. На фазу полнолуния (3 дня) и фазу новолуния (тоже 3 дня) стоит обратить особое внимание. Они в самом деле неблагоприятно воздействуют на нашу психику – мы бываем несколько взвинчены. В этот период растет число дорожно-транспортных происшествий, тяжелых преступлений, немотивированных ссор. Лекарства, принятые в полнолуние, действуют сильнее, но сильнее проявляются и их побочные действия. Спиртные напитки и вовсе противопоказаны – человека тянет на «подвиги», поступки часто непредсказуемы. Неблагоприятно и новолуние, особенно сильно действующее а мужчин. В новолуние организм находится на самой низшей точке жизненной активности. В новолуние и в несколько последующих за ним дней чаще происходят инфаркты, кровоизлияния, приступы эпилепсии и бронхиальной астмы.

Суточный биоритмы человека

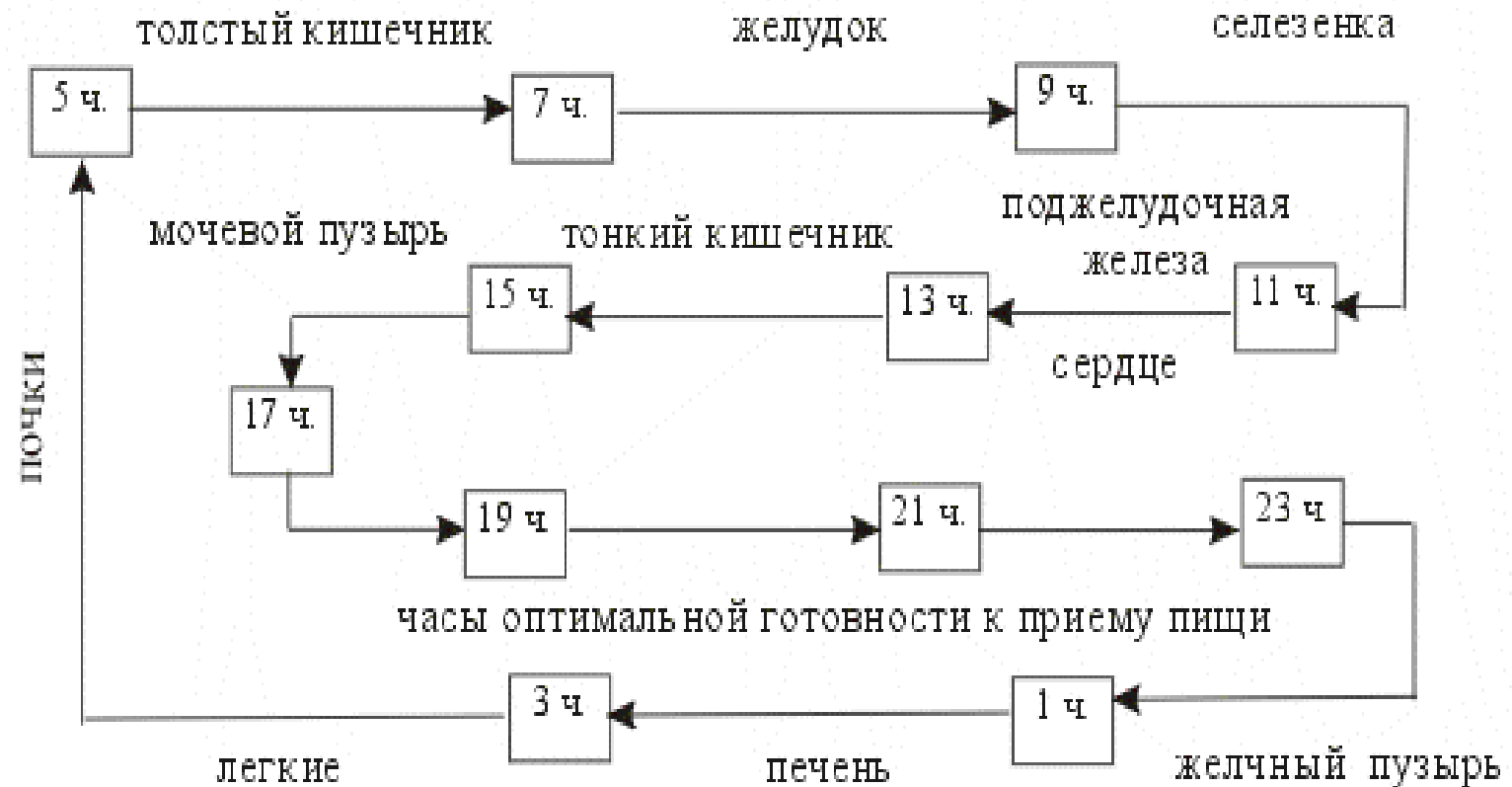
Это 24-часовой ритм, который связан с вращением Земли вокруг своей оси.

Воздействие Солнца рождает два биоритма – дневной и ночной. Суточный биоритм человека имеет два пика и два спада активности в дневное и ночное время.



Оказывается, что, например, наиболее рациональный прием пищи будет приходиться на время, когда человек испытывает естественный голод. В системе дневного биоритма это время: когда нужно подкрепить силы организма, идущие на спад, — в 10—11 часов ; после времени полдня — в 13—14 часов; нужно опять же дать силы организму в 16—17 часов; 19 часов.

Биоритмы



- Время ночного биоритма – время отдыха организма и подготовки его к следующему дню, поэтому нагружать его дополнительной работой не рекомендуется.





Идеальным для человеческого здоровья является жизнь «по солнечным часам»: вставать на рассвете, ложиться после захода солнца. Это объясняется тем, что только во сне и только в темноте вырабатывается гормон мелатонин, так называемый «гормон ночи».

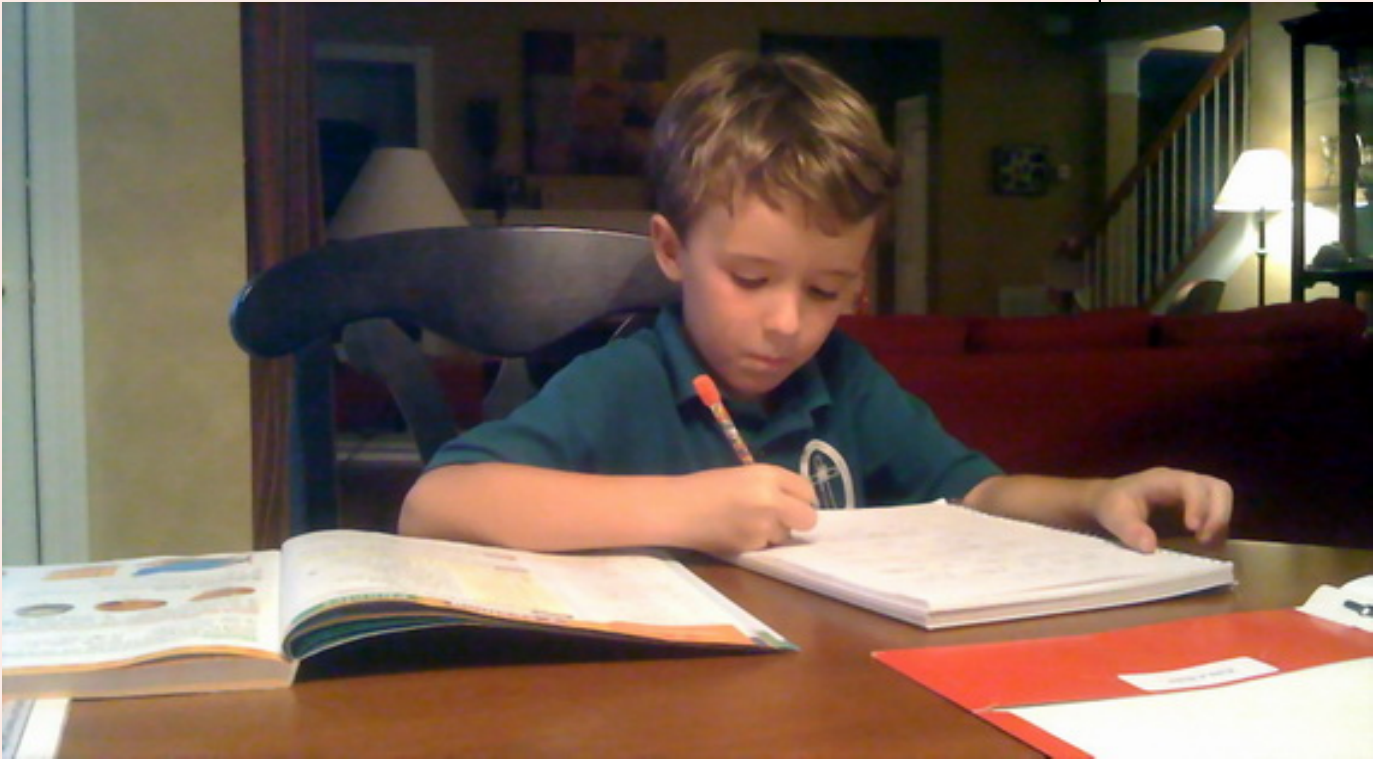
Мелатонин служит тому, чтобы человек жил ритмично, меньше старел и находился в приподнятом настроении

Режимные моменты	Время
Пробуждение.	7.00
Утренняя гимнастика, <small>Примерный распорядок дня для учащихся, обучающихся в первую смену</small> закаливающие процедуры, умывание, уборка постели.	7.00-7.30
Утренний завтрак	7.30-7.50

Дорога в школу.	7.50-8.00
Учебные занятия в школе и общественная работа.	8.00-14.00
Дорога из школы домой (прогулка).	14.00-14.30
Обед.	14.30-15.00



Пребывание на воздухе.	15.00-16.00
Приготовление уроков.	16.00-18.30



Пребывание на воздухе или занятие в кружках, секциях.

18.30-19.30



Ужин и свободные занятия.

19.30-21.00

Сон.

21.00-7.00





- Совы - это те люди, у кого наибольшая активность проявляется во второй половине дня (после шестнадцати часов), пик приходится на 9-10 часов вечера.

Еще в начале XX века стало известно, что у людей бывают разные биологические ритмы. Именно они влияют на время нашей работоспособности и желание поспать. В зависимости от этого времени человечество изначально делили на 2 группы: жаворонков и сов.





Чуть позже в этом "птичьем" разделении появилась еще одна группа - голуби - люди, которые легко подстраивают свой график под обстоятельства и без труда могут быть как совой, так и жаворонком.

Голуби легко адаптируются практически к любому времени и имеют примерно одинаковую активность на протяжении всего рабочего дня.

- Жаворонки наиболее активны в первой половине дня (до пятнадцати часов), а максимально - утром в 10-11 часов.

• Жаворонки рано встают и рано засыпают совы, напротив, поздно засыпают и поздно встают.





Совы - это те люди, у кого наибольшая активность проявляется во второй половине дня (после шестнадцати часов), пик приходится на 9-10 часов вечера.

Англичане провели исследование среди 3000 человек старше 50 лет, которое дало неожиданные результаты: совы оказались богаче жаворонков, память и мышление у сов так же развиты лучше. Кроме того, здоровье у сов в целом оказалось лучше, чем у жаворонков.



А вот жаворонки в большинстве своем отличаются аналитическим складом ума, за что отвечает левое полушарие. Поэтому они часто становятся математиками, физиками, инженерами и военными

Среди сов преобладают люди творческих профессий - артисты, музыканты, писатели. Связано это с тем, что у сов чаще всего образное мышление - это люди с «ведущим» правым полушарием мозга.



Как определить, кто вы - сова, жаворонок или голубь?



- Многие специалисты утверждают, что уже с самого рождения у человека есть собственные биоритмы. Те, кто родился в период с 4.00 до 11.00 - жаворонки, совы же рождаются с 16.00 до полуночи. Рожденные в оставшиеся часы - голуби.



Если же вы не знаете точное время своего рождения, есть еще один способ. Утром, как только проснетесь, измерьте пульс, а потом число вдохов за минуту. Если соотношение показателей приблизительно 4:1, то вы - голубь, если 5:1 или 6:1, вы - жаворонок, а если 3:1 и меньше, значит, вы - сова.

В какое время суток Вы чувствуете наибольший прилив сил?

☐ Я абсолютный жаворонок. Без проблем могу встать в 6-7 утра, и к обеду у меня все самое важное уже сделано. Правда, в 9 вечера начинает наваливаться жуткая усталость, а в 11 глаза сами собой закрываются.

 10%

 12%

 2%

☒ Я сова. Пик активности у меня случается глубокой ночью, а утро, как правило, начинается часов эдак в 12 дня, а то и позже... Ну, не могу я рано вставать – у меня от таких прыжков весь день потом набекрень!

 29%

 29%

 39%

☐ Вообще изначально я сова, но работа обязывает присутствовать в офисе в ужасающе ранний час. Следствием этого, к сожалению, является хронический недосып и вечная усталость, так как засиживаюсь я по привычке допоздна, а вставать приходится чуть свет.

 21%

 23%

 21%

☐ Мне сложно сказать, кто я, так как прилив сил у меня случается совершенно в разное время. Не знаю, от чего это зависит, но временами такие подъемы очень полезны – и утром на коне, и вечером в кордебалете...

 29%

 26%

 35%

☐ Затрудняюсь с ответом.

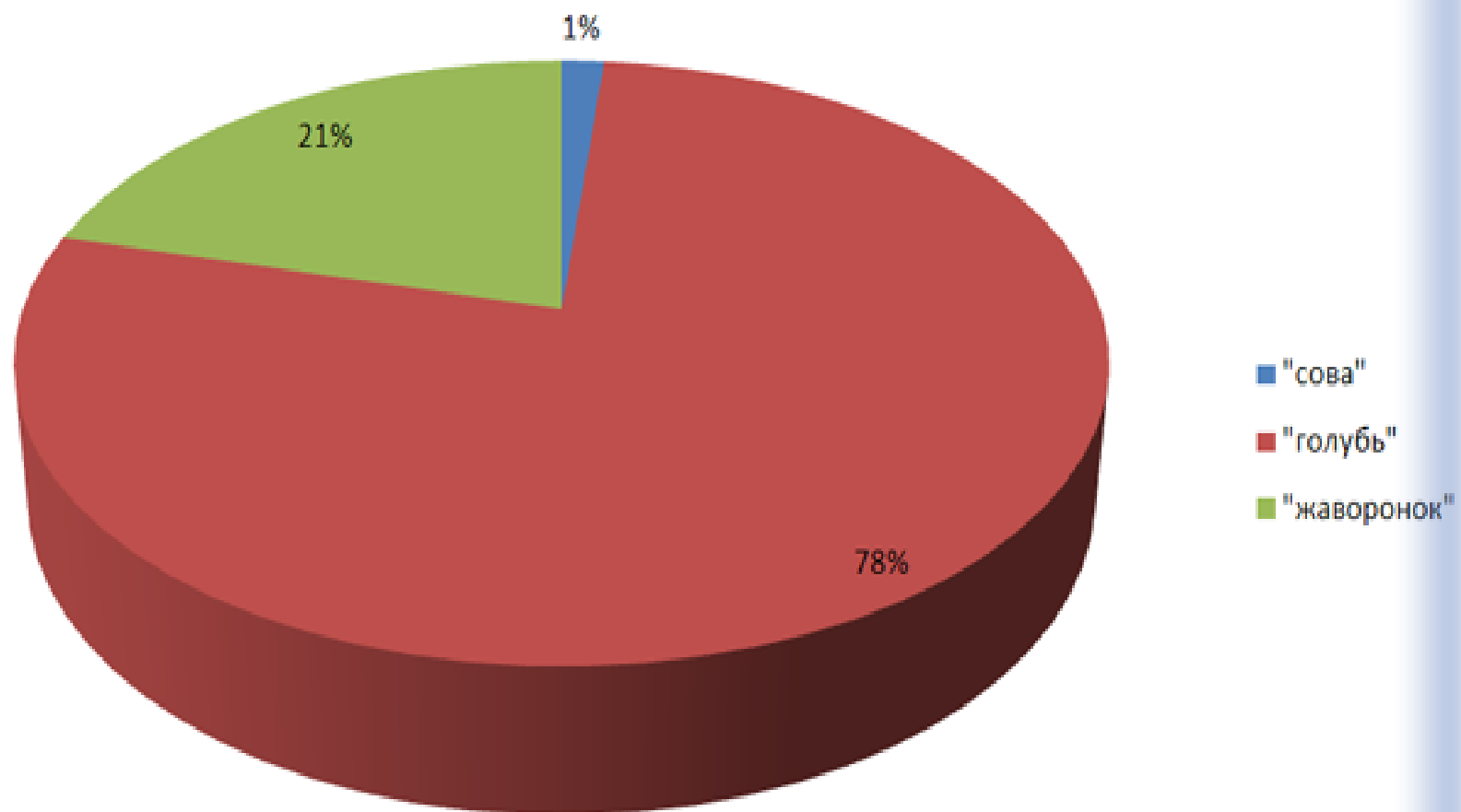
 11%

 10%

 3%

В опросе участвовало: **1 189** игроков

Тест 1



Список литературы

<http://www.podrugy.by/sport-1155.html>

<http://alexagri.diary.ru/?tag=1291&from=60>

<http://xozyaika-v-dome.ru/category/dosug/testy/>

<http://otvetin.ru/page/1340/>

http://cherry013.mypage.ru/vi_javoronok_sova_i_golub_1.html

<http://inter.aif.ru/health/article/33728>