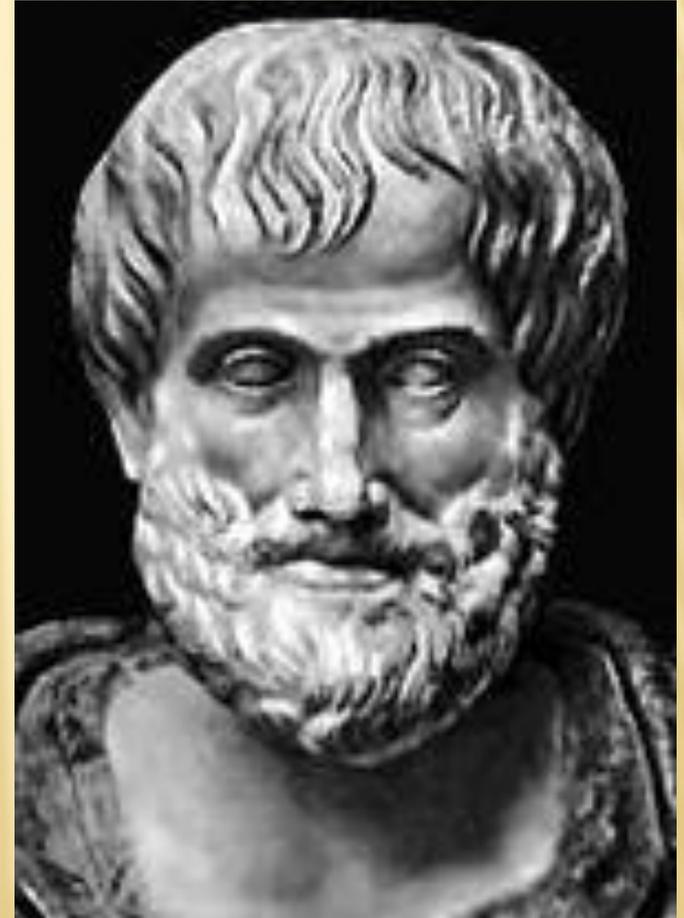


# БИОРИТМЫ ЧЕЛОВЕКА

## Идея учения о биоритмах

Продолжительность всех этих явлений, и развития, и жизни совершенно естественно измерять периодами. Я называю периодами день и ночь, месяц, год и времена, измеряемые ими... Подобно тому, как море и всякого рода воды стоят, как мы видим, неподвижно или волнуются соответственно движению или покою ветров, а воздух и ветры — соответственно периодам солнца и луны, а также и то, что возникает из них или в них, необходимо должно следовать за этими периодами, ибо в порядке вещей, чтобы периоды менее важные следовали за более важными.

Аристотель



(384– 322 до н. э),

древнегреческий философ и педагог.

# ВИДЫ БИОРИТМОВ



Природные  
ритмы

Физиологические  
ритмы



# ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ БИОРИТМЫ

- ритмы биения сердца,
- ритмы давления,
- ритмы артериального давления



# БИОЛОГИЧЕСКИЕ РИТМЫ ЧЕЛОВЕКА



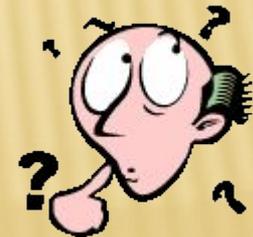
физический

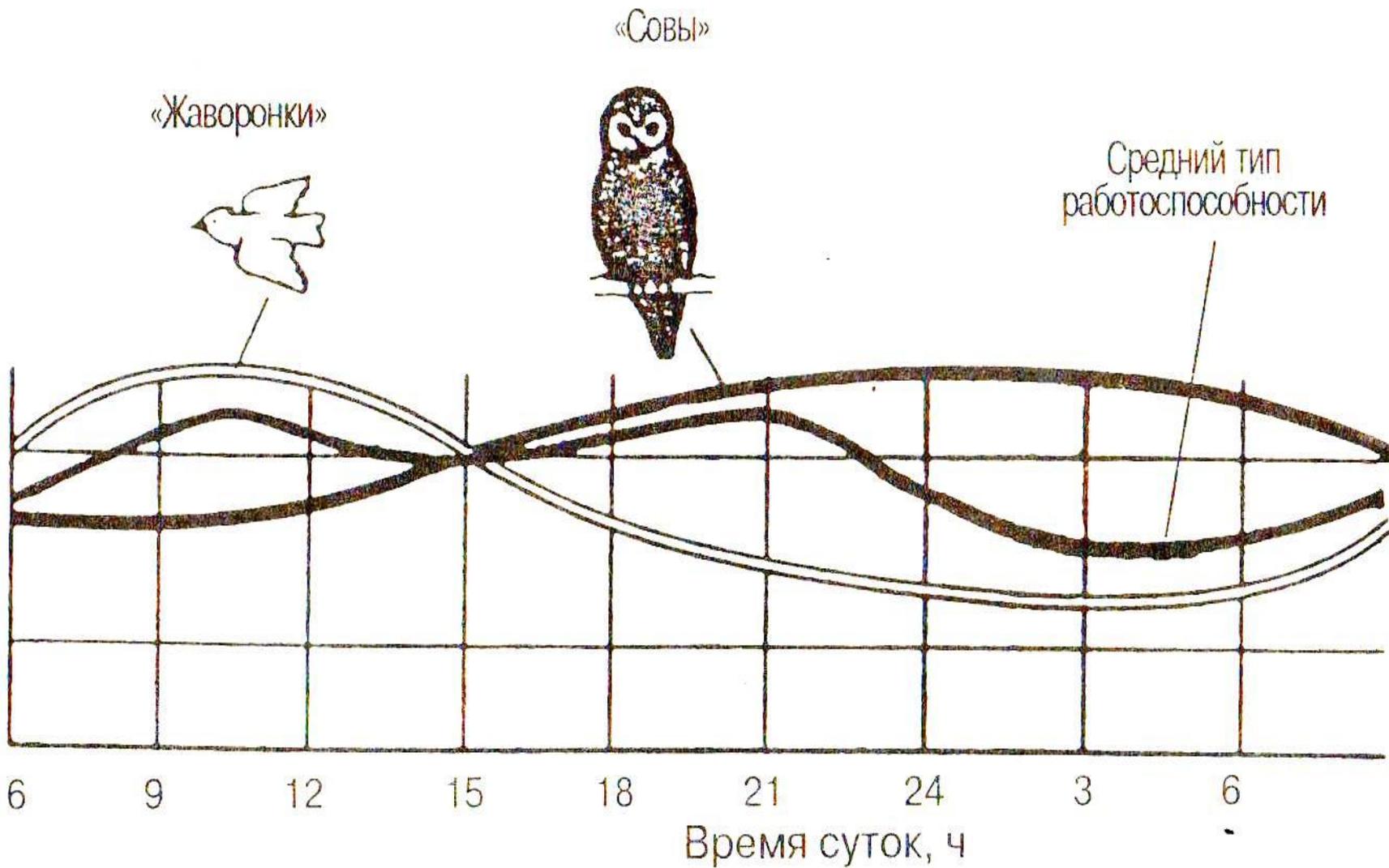


эмоциональный



интеллектуальный





## Суточная ритмика работоспособности человека

# ГРУППЫ ЛЮДЕЙ



**жаворонки**



**СОВЫ**



**голуби**

# ХАРАКТЕРНЫЕ ПРИЗНАКИ "ЖАВОРОНКА":



- максимальная работоспособность утром,
- следование общепринятым нормам,
- неконфликтность,
- любовь к спокойствию,
- неуверенность в себе,
- наличие психологических проблем.

# ХАРАКТЕРНЫЕ ПРИЗНАКИ «СОВ»:

- максимальная работоспособность вечером (ночью),
- легко приспосабливаются к изменению режимов,
- не боятся трудностей и эмоциональных переживаний,
- относятся к экстравертам
- стрессостойки,
- легко относятся к удачам и неудачам.



# ХАРАКТЕРНЫЕ ПРИЗНАКИ «ГОЛУБЕЙ»:



- ▣ биоритмы и показатели находятся между показателями "жаворонков" и "сов".
- ▣ пик активности физиологических функций приходится на дневные часы.

### *Благо ритмичной жизни*

**Обычно, когда человек согласует режим дня со своими биоритмами, уровень его физической и умственной работоспособности значительно выше. Биологические ритмы являются основой рационального распорядка дня, так как высокая работоспособность, хорошее самочувствие могут быть достигнуты лишь в том случае, если ритм жизни соответствует свойственному организму ритму физиологических функций.**

*Вследствие рассогласования биоритмов возникают «болезни биоритмов».*

*Их причины:*

- ✓ несоответствие режима умственной и физической активности потребностям организма;
- ✓ частые перестройки организма, связанные с интенсивными миграциями людей. Для тех, кто часто меняет часовые пояса, характерно заболевание — *десинхроноз* — типичная болезнь цивилизации конца XX — начала XXI в.;
- ✓ алкоголь: после приема большой дозы биоритмы восстанавливаются только на третьи сутки.

К сожалению, жизнь современного человека такова, что нарушения биологических ритмов для него практически неизбежны, поскольку режим трудового дня часто не совпадает с индивидуальными потребностями, а командировки требуют частых переездов. Нарушение биологических ритмов вызывает неврозы, раздражительность, приводит к глубоким расстройствам физиологических процессов. Одним из основных их проявлений является постоянное ощущение усталости.

**Рекомендации по  
профилактике  
утомления и  
переутомления**

- ❖ для профилактики переутомления и во время отдыха *устраните или уменьшите воздействие вредных раздражающих факторов* среды обитания. В первую очередь — снизьте уровень шума, яркость света;
- ❖ лучшим отдыхом служит переключение на другой вид деятельности, чередование умственных нагрузок с физическими упражнениями. *Отдых, состоящий из чередования разных видов деятельности, называется активным отдыхом.* Он более эффективен, чем пассивный, осуществляющийся в условиях полного покоя. Так, работники умственного труда, имеющие регулярную физическую нагрузку, живут в среднем на 10 лет больше тех, кто ведет сидячий образ жизни;

- ❖ важным фактором профилактики усталости является *рациональное питание*;
- ❖ *природные ландшафты — лучшее место отдыха*. Врачи все больше обращаются к природе как к немедикаментозному лечебно-профилактическому средству воздействия на человека. Природные ландшафты воздействуют на организм человека психологически целостно, одновременно через все органы чувств, вызывая ощущение прекрасного. Особенно сильным оздоровительным эффектом обладают леса с их прохладой, тишиной, мягким освещением, гармонией звуков и красок, приятным запахом;

## ❖ *Регулярно отдыхайте.*

Обязателен отдых после занятий в школе, необходимы перерывы во время выполнения домашних заданий. Недопустимо работать без перерыва на обед, не использовать для полноценного отдыха выходные дни.

