

Влияния биологических ритмов на успеваемость подростков



Автор:

Ярошенко Валерия Руслановна,
учащаяся 9 «А» класса
МБОУ СОШ № 2 Ленинградского
района.

Научный руководитель:

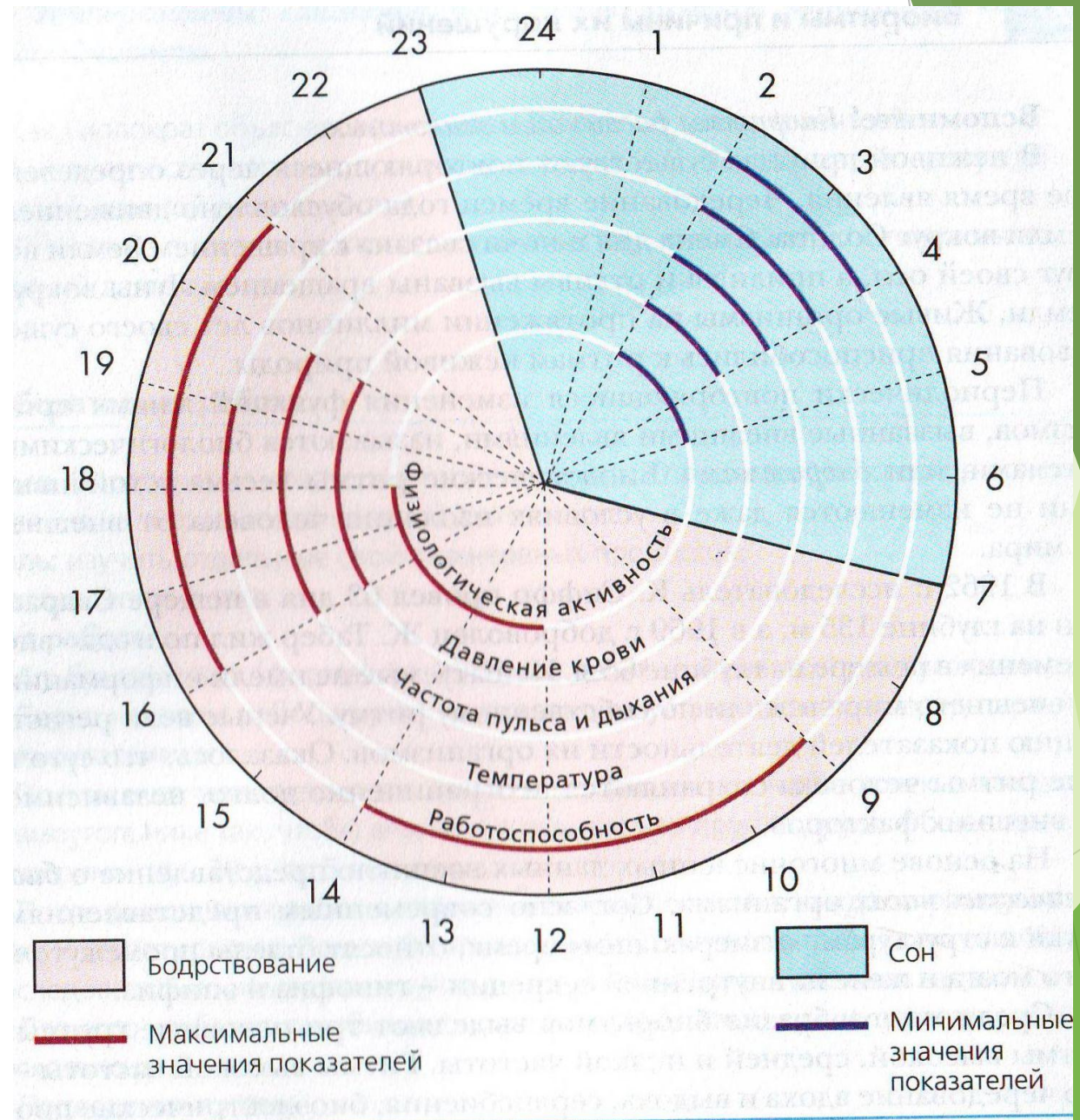
Шапошникова Светлана Владимировна,
учитель биологии, МБОУ СОШ № 2

... начни с того,
что преврати
день в день,
ночь в ночь



Амвросий Оптинский

Биоритмы - «внутренние часы», обеспечивающие высокое совершенство и гармонию жизни в постоянно меняющихся условиях окружающей среды. Между ритмом жизни и здоровьем есть прямая и тесная связь, которую можно сформулировать так: ритм-это бодрость и высокая работоспособность, нарушение ритма - нездоровье.



Цель исследования:

- ▶ выявить влияние биоритмов и хронотипа на работоспособность и интеллектуальную активность учащихся



Задачи исследования:

- ▶ • определить тип биологического ритма учащихся;
- ▶ • изучить влияние биоритмов на работоспособность учащихся;
- ▶ • выявить степень влияния биоритмов на режим школьников;
- ▶ • проследить динамику соотношения биоритмических типов и успеваемости учащихся;
- ▶ • выявить степень влияния биоритмов на режим школьников;
- ▶ • определить значение биоритмов;
- ▶ • сделать вывод о необходимости знания своего биоритмического типа;
- ▶ • сформулировать рекомендации по правильной организации режима дня с учетом биоритмов

Методы исследования:

- ▶ • обзор и анализ литературных источников
- ▶ • когнитивное тестирование
- ▶ • сравнительный анализ
- ▶ • статистический анализ
- ▶ • обработка полученных данных

Максимальная активность человека в его суточном биоритме:

- печень - с 1 до 3 часов ночи;
- легкие - с 3 до 5 часов утра;
- толстая кишка - с 5 до 7 часов утра;
- желудок - с 7 до 9 часов утра;
- селезенка и поджелудочная железа - с 9 до 11 часов утра;
- сердце - с 11 до 13 часов дня;
- тонкая кишка - с 13 до 15 часов дня;
- мочевого пузыря - с 15 до 17 часов дня;
- почки - с 17 до 19 часов вечера;
- органы кровообращения, половые органы - с 19 до 21 часов вечера;
- органы теплообразования - с 21 до 23 часов ночи;
- желчный пузырь - с 23 до 1 часа ночи

Типы суточных биоритмов

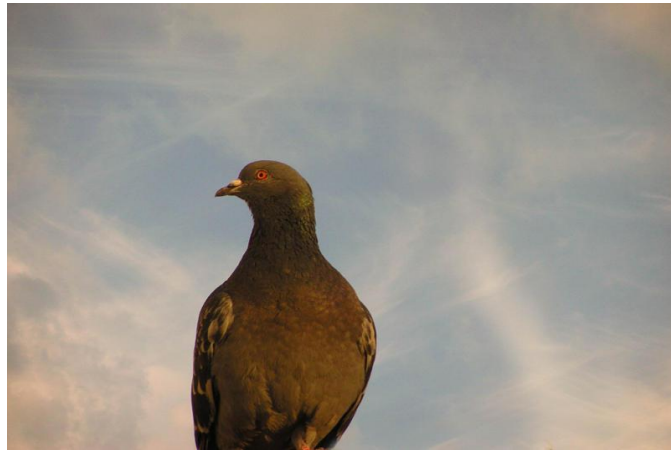
"СОВЫ"



"ЖАВОРОНКИ"



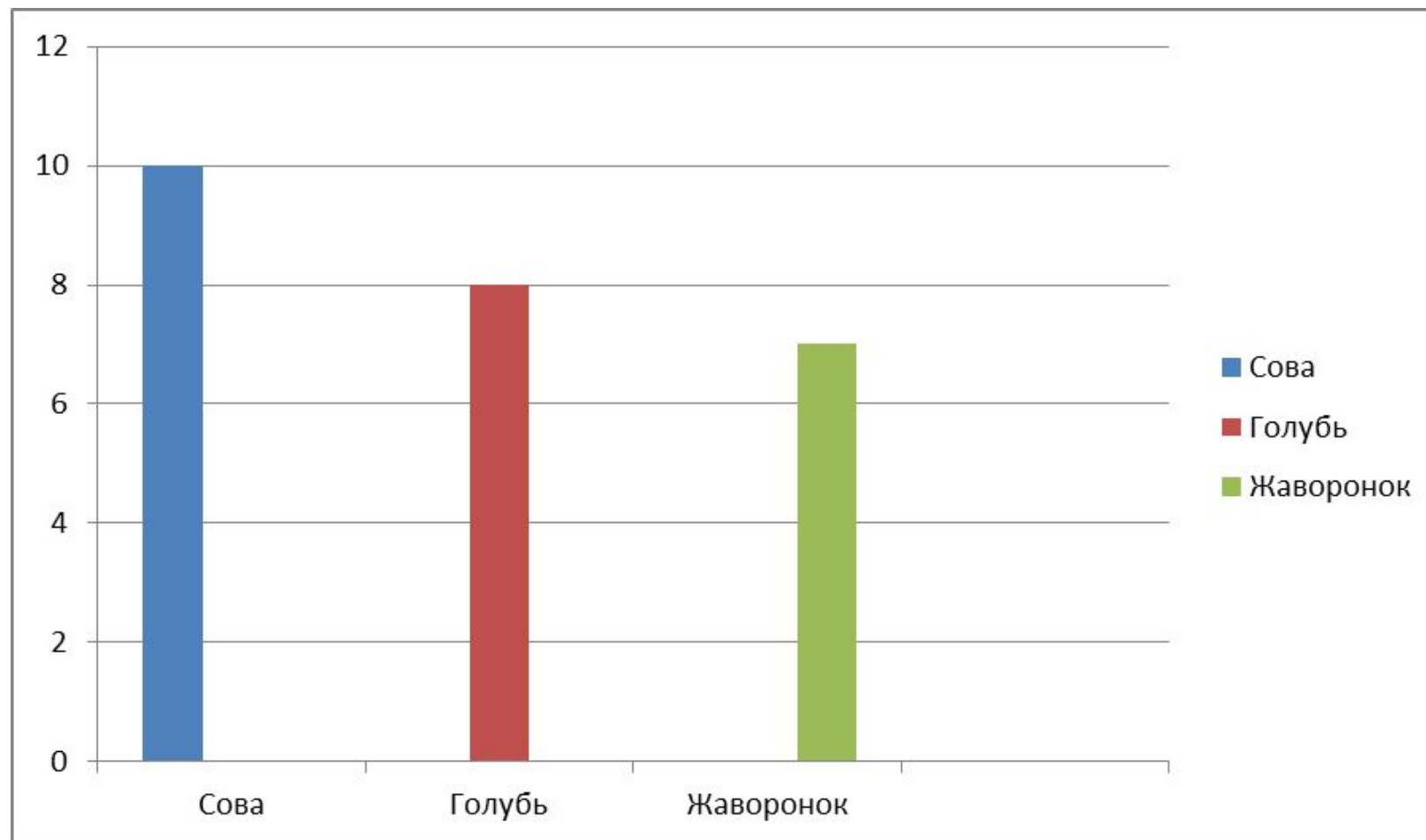
"ГОЛУБИ"



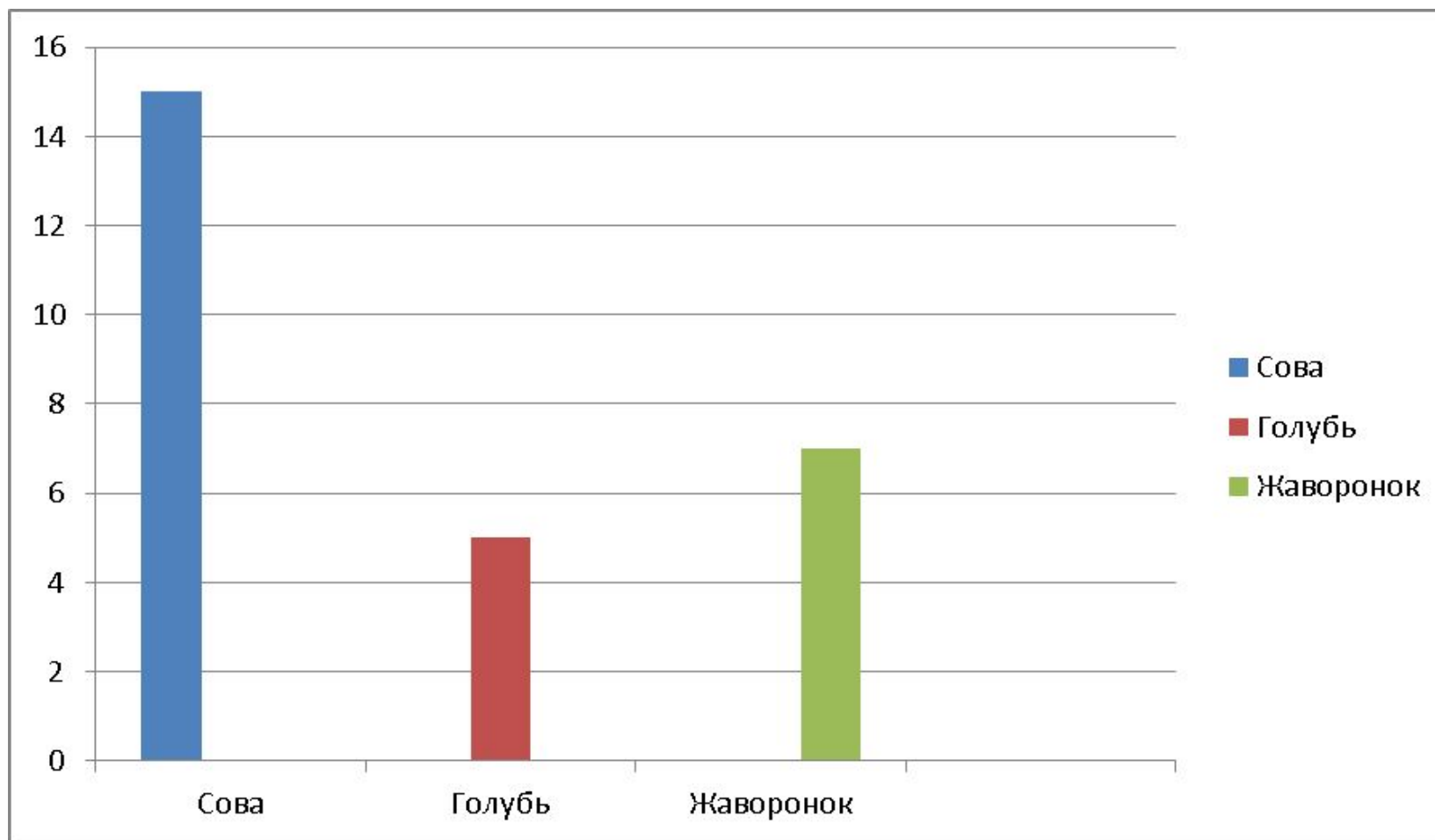
Результаты тестирования:

- ▶ «жаворонки» - 13 человек, 25,5 %
- ▶ «голуби» - 13 человек, 25,5 %
- ▶ «совы» - 25 человек, 49 %

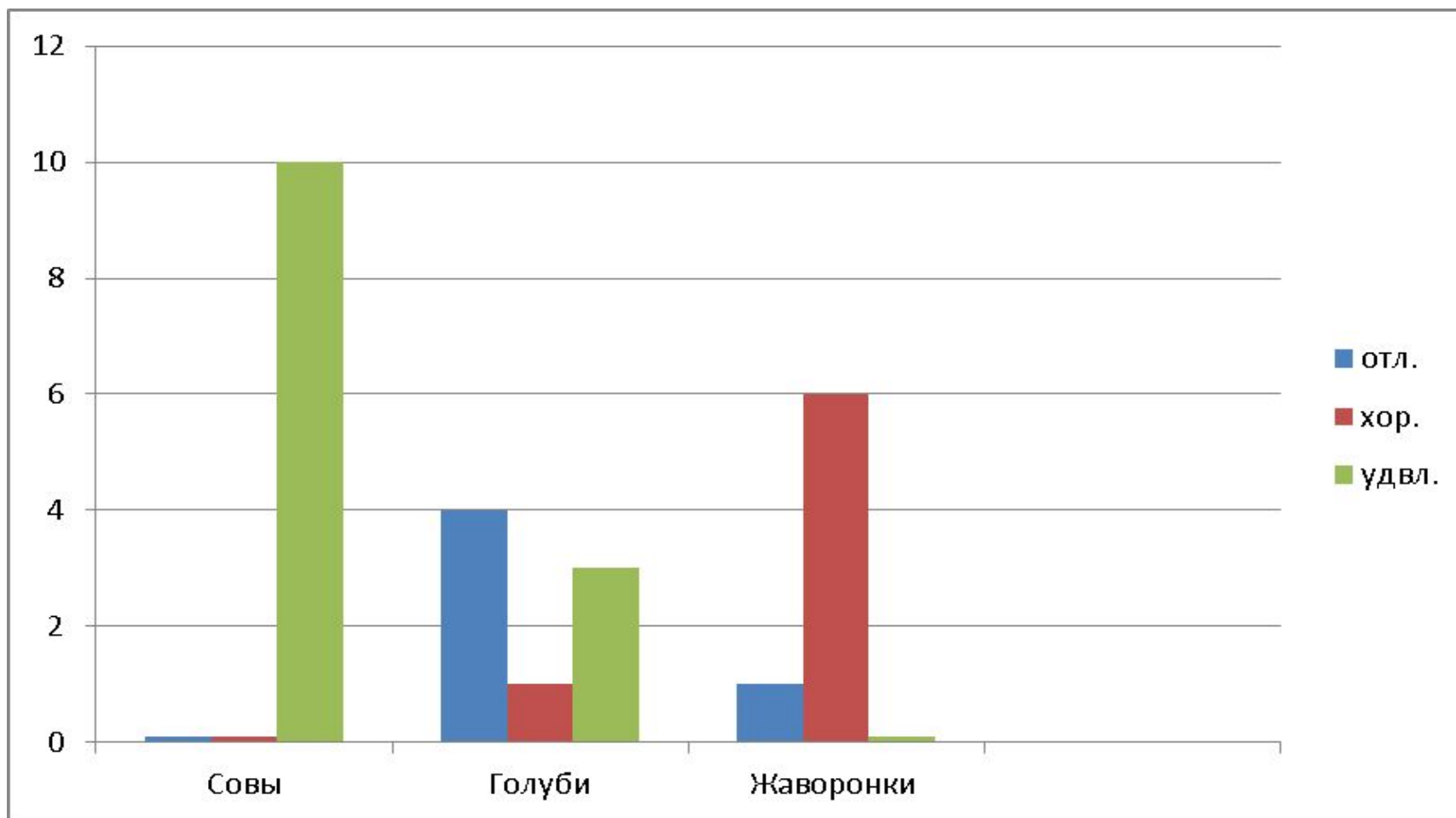
ХРОНОБИОЛОГИЧЕСКИЙ ТИП УЧАЩИХСЯ 9 «А» класса (25 человек)



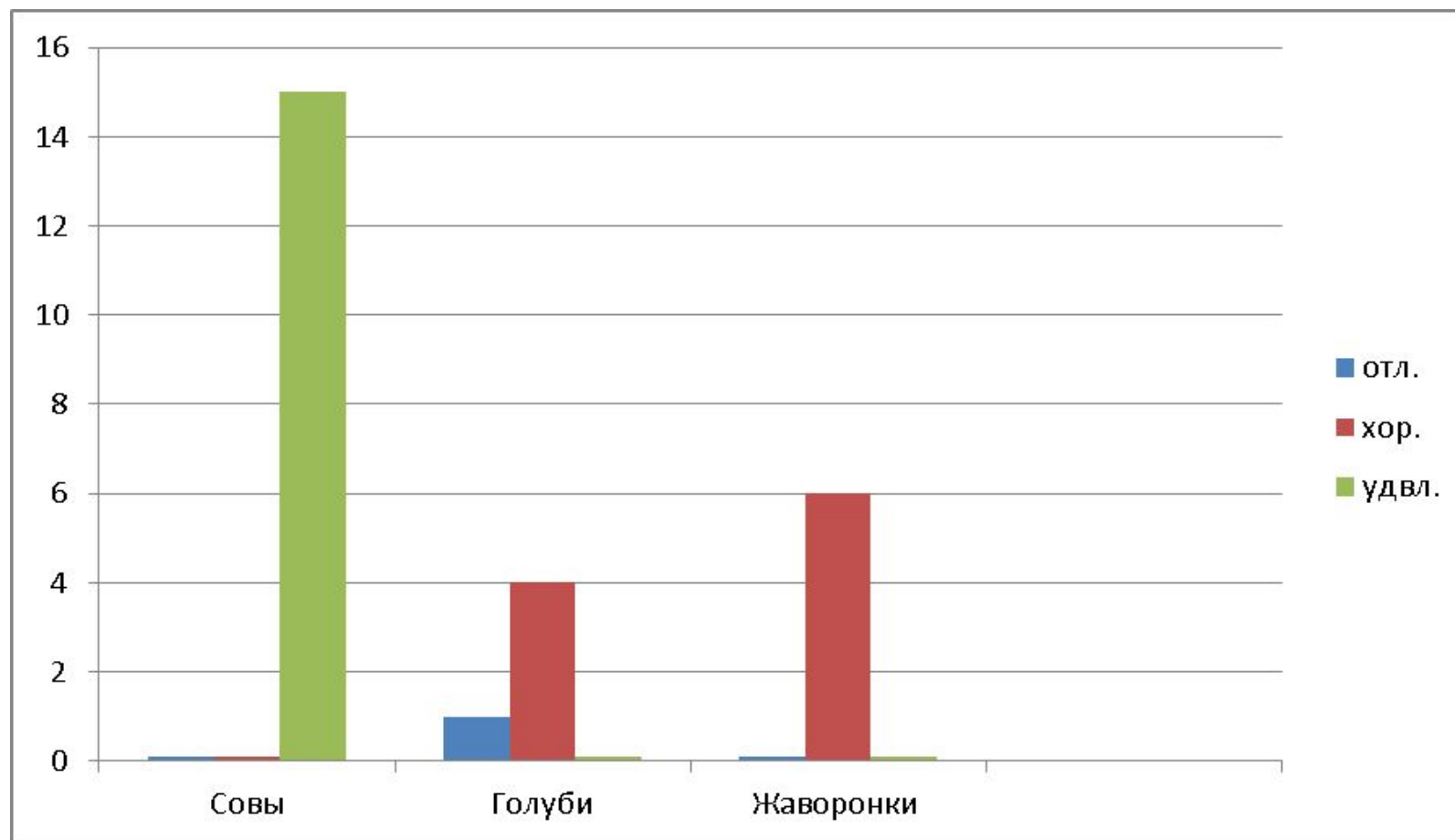
ХРОНОБИОЛОГИЧЕСКИЙ ТИП УЧАЩИХСЯ 9 «Б» класса (26 человек)



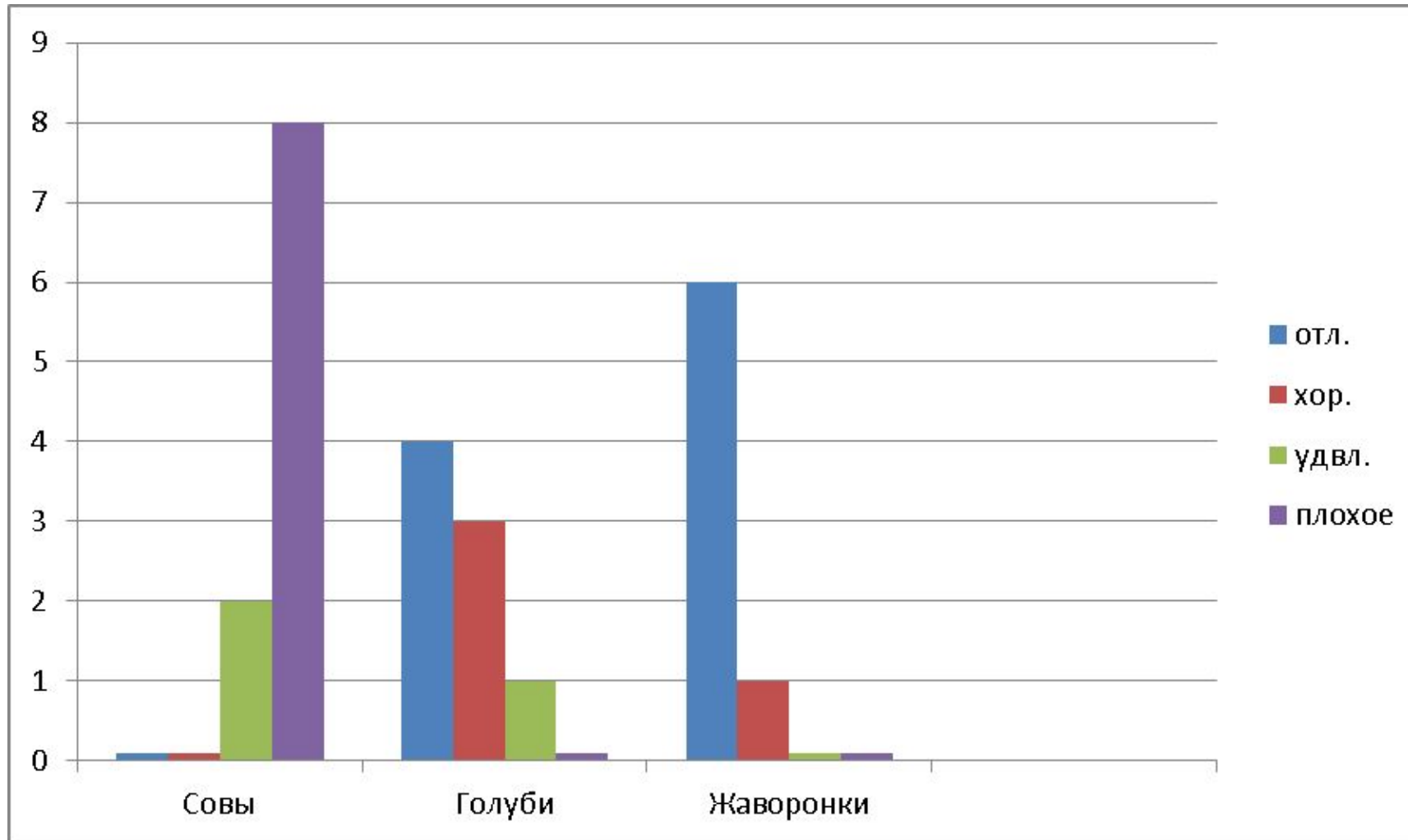
ВЗАИМОСВЯЗЬ БИОРИТМОВ И УСПЕВАЕМОСТИ УЧАЩИХСЯ 9 «А» КЛАССА



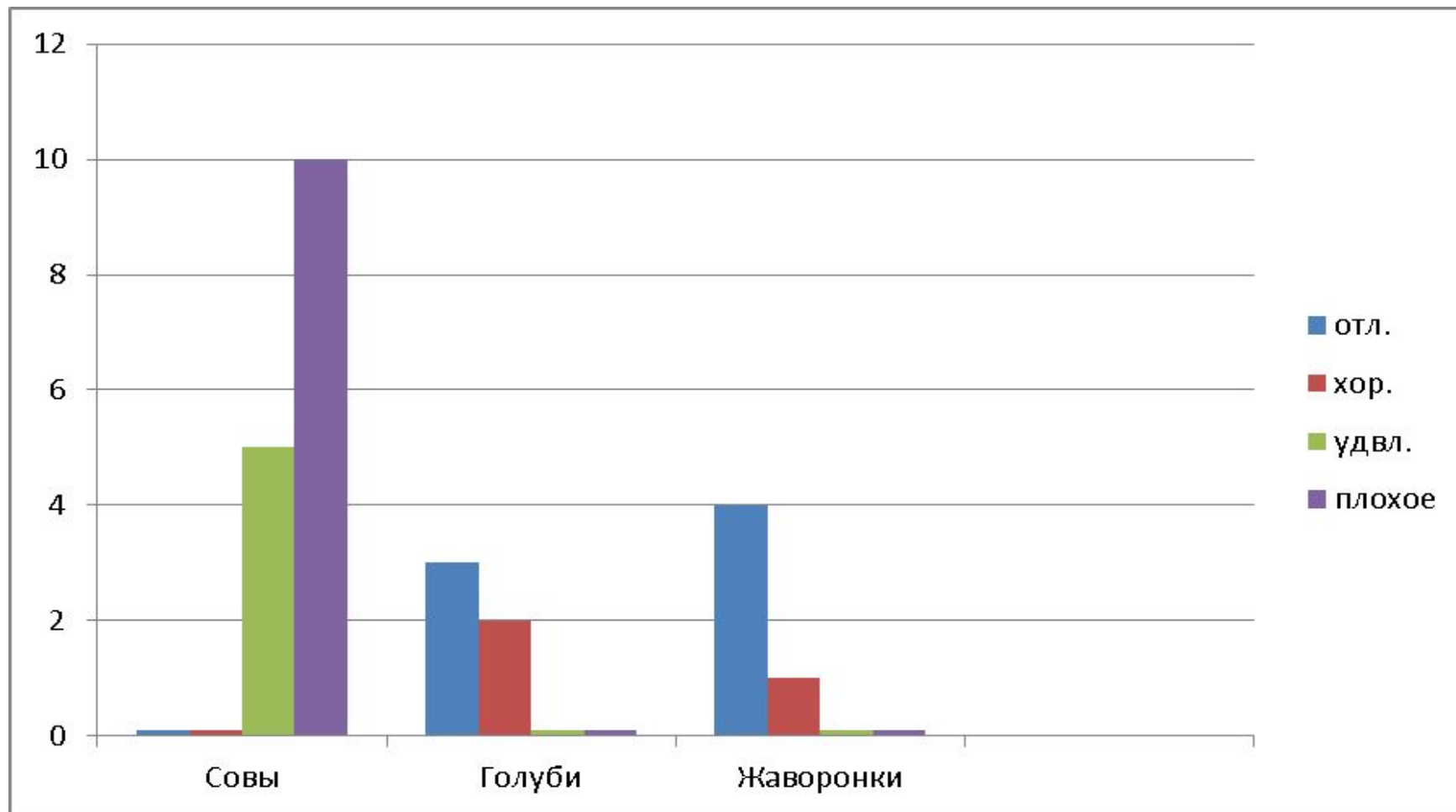
ВЗАИМОСВЯЗЬ БИОРИТМОВ И УСПЕВАЕМОСТИ УЧАЩИХСЯ 9 «Б» КЛАССА



ЗАКОНОМЕРНОСТИ ИЗМЕНЕНИЯ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ УЧАЩИХСЯ 9 «А» КЛАССА С РАЗЛИЧНЫМИ ХРОНОБИОЛОГИЧЕСКИМИ РИТМАМИ В УТРЕННЕЕ ВРЕМЯ СУТОК



ЗАКОНОМЕРНОСТИ ИЗМЕНЕНИЯ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ УЧАЩИХСЯ 9 «Б» КЛАССА С РАЗЛИЧНЫМИ ХРОНОБИОЛОГИЧЕСКИМИ РИТМАМИ В УТРЕННЕЕ ВРЕМЯ СУТОК



- ▶ Учитывая свой индивидуальный биоритмический тип,
- ▶ ученики (и не только) смогут избежать проблем:
 - ▶ в общении,
 - ▶ здоровье,
 - ▶ учёбе





*Держите
руку на
пульсе
ритма –
И всегда
будете
здоровыми!*