

Биологические ритмы в жизни человека

Фабрика здоровья

Цель:

- Выяснить, какую роль играют биоритмы в жизни человека

Задачи:

1. Определить к какому типу относятся учащиеся 4 «А» класса
2. Изучить влияние биоритмов на работоспособность учащихся
3. Составить рекомендации по оптимальному режиму дня и отдыха с учетом биоритмов

Актуальность

- Человеческий организм подчиняется ритмам, заложенным природой, и эти ритмы оказывают влияние на все процессы, происходящие в организме, и учет этих ритмов и правильное отношение к ним — основа человеческого здоровья.

Гипотеза:

Знание своего типа биоритма – залог здоровья, успешного будущего.

Хронобиология – наука о биоритмах





ХАРАКТЕРНЫЕ ПРИЗНАКИ ХРОНОТИПА «ЖАВОРОНОК»



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

ХАРАКТЕРНЫЕ ПРИЗНАКИ ХРОНОТИПА «СОВА»

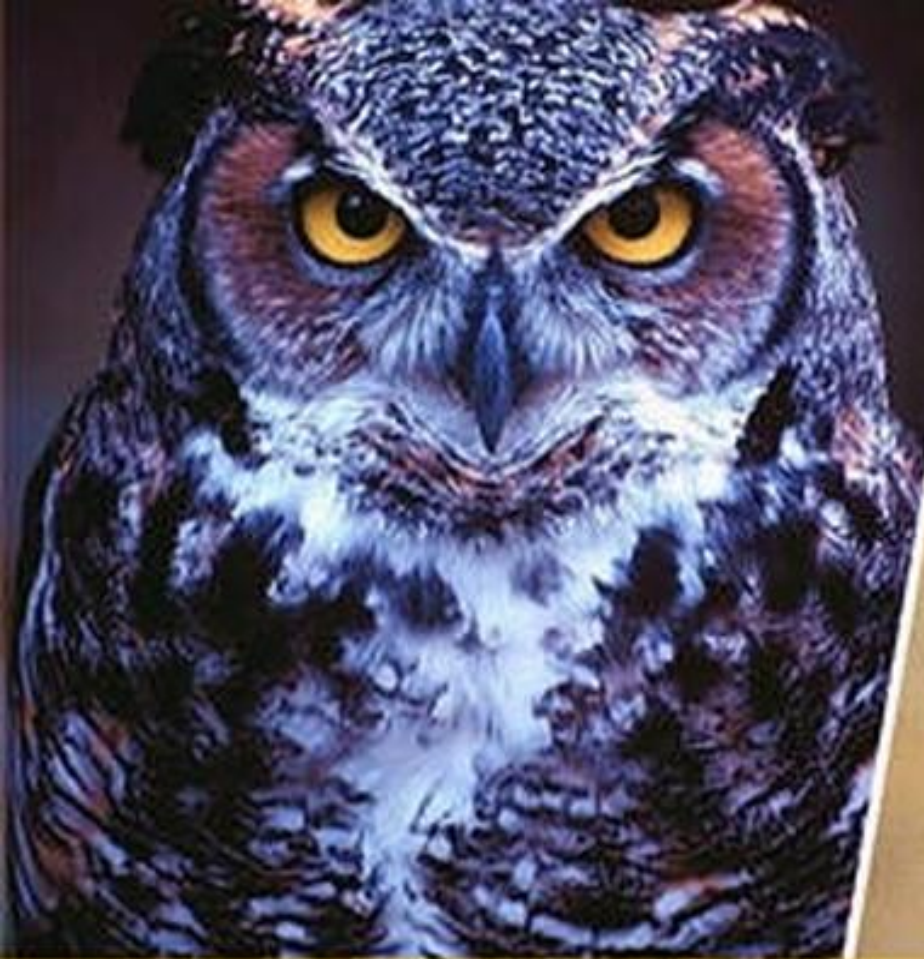
- **максимальная работоспособность вечером (ночью),**
- **легко приспосабливаются к изменению режимов,**
- **не боятся трудностей и эмоциональных переживаний,**
- **стрессоустойчивы,**
- **легко относятся к удачам и неудачам.**



Характерные признаки «ГОЛУБЕЙ»:



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



КТО ТЫ?

Рекомендации

1. После окончания учебных занятий рекомендуется в течение получаса побыть на воздухе (суммарная двигательная активность должна ежедневно составлять не менее 2 ч.)
 2. Стремитесь к правильному распределению умственной и физической нагрузки в течение дня:
 - К выполнению домашнего задания старайтесь приступать не позже 19ч.
 - Для рационального обучения советуем учитывать трудность предметов. Стремитесь к соблюдению временных рамок при выполнении домашних заданий (не более 3 ч.).
- Соблюдайте режим продолжения сна (не менее 8-8,5ч.) и правильного времени отхода ко сну (не позже 23ч.)
3. Типовой режим дня рассчитан на «голубей», они легко настраивают себя по социальным часам: и встают, когда надо, и вовремя заснут.
 4. Распорядок дня «жаворонков» и «сов» нуждается в корректировке, которая будет грамотно сочетать природные пики работоспособности с нагрузками социальными. И, прежде всего, с учебой.

Рекомендации (продолжение)

5. Для «жаворонков» рекомендуется: перенести часы учебных занятий на утро. Стихи, которые многие рекомендуют учить перед сном, жаворонку просто необходимо повторить, собираясь в школу. Плотный завтрак. Посильные домашние и собственные дела рекомендуется сделать с утра (позавтракать, полить цветы, накормить или погулять с животными). Для «сов» рекомендуется: домашние задания, сборку портфеля стоит сделать с вечера.
6. Лучший завтрак для «голубя» – хлеб с маслом, мармелад, кофе. Часов в 10 будет полезно добавить мюсли с молоком. Обед обязательно солидный: суп, мясо или рыба с гарниром, пудинг. А на ужин – хлеб, творог, чай, желательно не позже 9.30 вечера.
7. «Сове» лучше всего утром обойтись чашечкой кофе. Через пару часов добавить небольшое количество пищи с углеводами. В обед – снова углеводы и жиры в небольшом количестве. Главная часть дневного рациона должна приходиться на вечер – салаты, макаронные изделия, даже шоколад.
8. «Жаворонку» необходим обильный завтрак: сок, кофе, мюсли, хлеб с колбасой или сыром. Этого вполне хватит, и на обед достаточно будет большого салата. А вечером, между 7 и 8 часами, съешьте бутерброд