

Автономное профессиональное образовательное учреждение Удмуртской Республики- Республиканский медицинский колледж имени Героя Советского Союза Ф. А. Пушиной Министерства здравоохранения Удмуртской Республики.

Мультимедийная Презентация
«Биологические Ритмы Человека»

Исполнитель: Валиева Амина Рамилевна

Группа СД-103С

Руководитель: Никитина Ольга Валерьевна

Ижевск 2020



ЦЕЛЬ

Проинформировать студентов и пользователей социальных сетей о связи биоритмов с режимом дня, их влиянии на здоровье через создание презентации «Биологические ритмы человека».

ЗАДАЧИ

1. Изучить и проанализировать современную литературу и интернет ресурсы на предмет выявления закономерностей, связанных с соблюдением режима дня и биоритмов, их влияния на здоровье.
2. Изучить методику исследования биоритмов человека. Проанализировать отношения к соблюдению режима дня студентов РМК 1 ого курса, группы СД-103С, выявить их биологические ритмы.
3. Убедить студентов и пользователей социальных сетей в необходимости соблюдения режима дня для укрепления своего физического, интеллектуального и эмоционального здоровья.

ЗАДАЧИ

4. Подготовить материал для презентации.
5. Создать презентацию «Биологические ритмы человека»
6. Провести оценку эффективности работы с презентацией у студентов группы СД-103С

Живая система постоянно находится в состоянии обмена с внешней средой и обладает сложнейшей динамикой внутренних процессов. Дисбаланс между жизнедеятельностью организма биологическими ритмами приводит к расстройству основных жизненных функций и, в конечном итоге, утрате здоровья.

И этому подвержены некоторые категории людей, конечно же в первую очередь это студенты и пользователи социальных сетей, т.к. у них нарушен часовой режим и норма питания, в следствие этого происходит дисбаланс организма.



АКТУАЛЬНОСТЬ

Именно им необходимо знать о биологических ритмах, чтобы правильно корректировать и создавать свой режим работы в течение дня, всё успевать и не болеть!

Биологический ритм – это один из механизмов, которые позволяют организму приспосабливаться к меняющимся условиям жизни.

Подобная адаптация происходит в течение всей нашей жизни, ибо постоянно происходит и изменение внешней среды.



АКТУАЛЬНОСТЬ

Сменяют друг друга времена года, циклон приходит на смену антициклону, нарастает и уменьшается солнечная активность, бушуют магнитные бури, люди переезжают из степной зоны в Заполярье – и все это требует от организма способности к адекватному приспособлению.

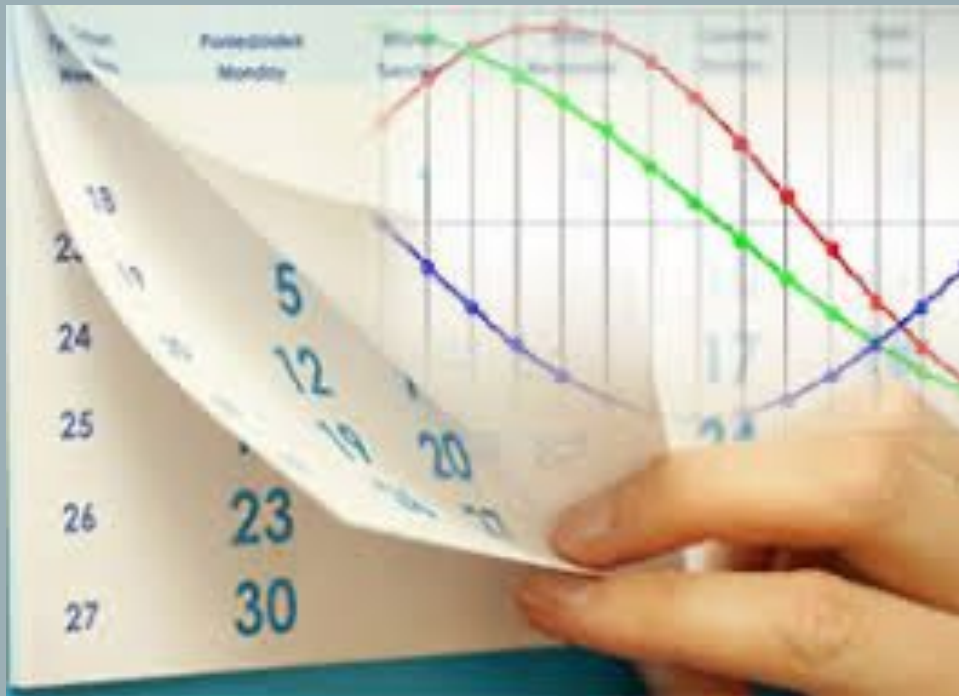
Только при «исправности» этого «механизма» возможна полноценная жизнь.

Вот почему, в частности, сведения о биологических ритмах необходимы и для разумного, целесообразного построения режима труда и отдыха, и для сохранения здоровья, и для поддержания высокой жизненной активности. Поэтому данная тема будет актуальна.



АКТУАЛЬНОСТЬ

Что такое биологические ритмы?

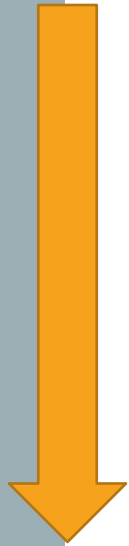


Биологические ритмы (биоритмы)— периодические изменения интенсивности и характера биологических процессов, которые самоподдерживаются и самовоспроизводятся в любых условиях.

Виды ритмов



Суточные



Месячные



Годовые

Суточные биоритмы

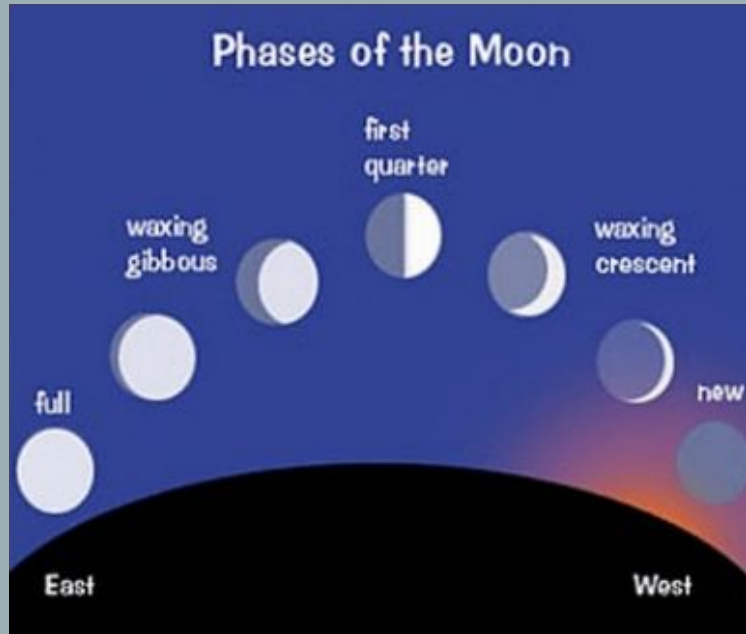


Суточный цикл(биоритм)- 24-часовой ритм который связан с вращением планеты Земля вокруг собственной оси.

Воздействие солнца рождает два биоритма: дневной и ночной.

Именно суточный биоритм имеет два пика и два спада активности, как в дневное так и в ночное время

Месячные биоритмы



Месячный цикл(биоритм)-

зависящий от движения Луны вокруг Земли и их совместным вращением вокруг Солнца.

Этот биоритм связан с фазами луны:

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

В период растущей Луны человек более продуктивен,
а вот в период убывающей Луны сам организм стаёт менее активным

Годовые биоритмы



Годовой цикл(биоритм)- обусловленные движением планеты вокруг Солнца.

Именно этот биоритм связан со сменой времён года, следовательно активность человека меняется со сменой сезона.

Например: в короткие зимние дни большинство людей менее активны, весной же активность повышается

Хронотип



Каждый организм живёт по определённым (своим) биоритмам, всегда пик активности меняется на спад.

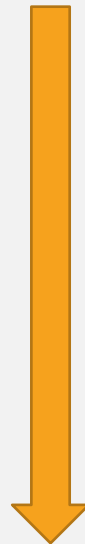
Во время спада активности, энергия накапливается для следующего пика

Хронотип человека- это и есть пик активности, который отражает суточную динамику функциональной активности различных органов и систем организма

Типы хронотипов



Жаворонок



Сова



Голуби



ЖАВОРОНОК



Группы людей, имеющих сдвинутый вперед циркадный ритм. Они предпочитают ложиться с наступлением темноты, вставая при этом с первыми лучами солнца.

«Жаворонки» лучше работают на «свежую» голову, испытывая пик физической активности

Они крайне тяжело возвращаются к привычному режиму дня, испытывая дискомфорт и впадая в депрессию.

ХАРАКТЕРНЫЕ ПРИЗНАКИ ЖАВОРОНКОВ:

- отличаются аналитическим складом ума
- им легко даются предметы, как математика, физика, интерес к инженерным и военным отраслям
- максимальная работоспособность утром
- не конфликтность
- любят спокойствие
- неуверенные в себе.

СОВЫ



Категория людей, у которых наблюдается систематическое отставание фазы отдыха.

В темное время суток подобные личности не могут заснуть, ведь у них отмечается состояние повышенной физической активности.

В современном обществе «Совы» стараются выбирать профессии, предполагающие трудовую деятельность ночью.

ХАРАКТЕРНЫЕ ПРИЗНАКИ СОВ:

- максимальная работоспособность вечером (ночью)
- относятся к экстравертам
- обладают стрессоустойчивостью
- легко относятся к неудачам и к удачам
- не боятся трудностей и эмоциональных переживаний
- легко приспосабливаются к изменению режимов
- систематически ложатся спать после 2–3 часов ночи.

ГОЛУБЬ



Большинство людей ошибочно относят себя к категориям «Сов» или «Жаворонков», не подозревая, что их хронотип – «Птица Мира».

Промежуточный вариант хронотипа, к которому относятся люди дневного склада.

Они становятся обобщенным видом, предпочитающим вставать позже «Жаворонков», но ложиться раньше «Сов».

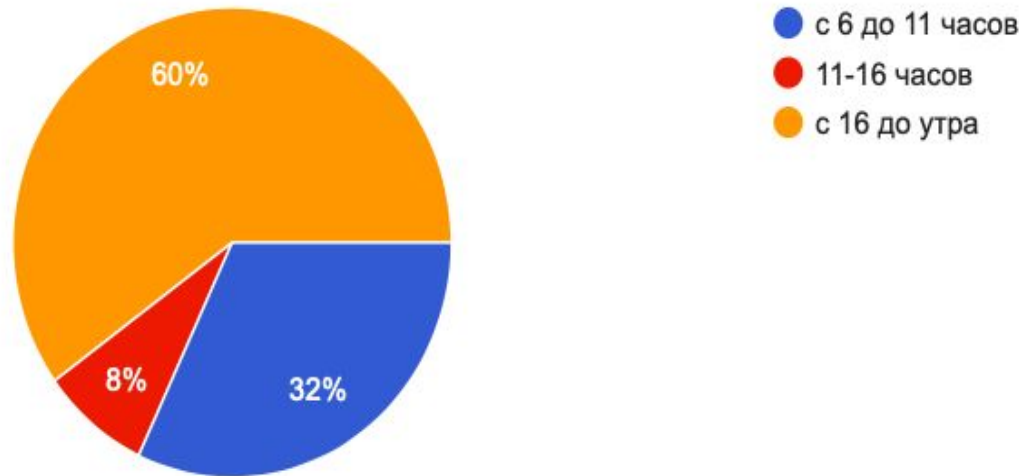
«Голуби» без проблем адаптируются к смене света и темноты, сохраняя оптимальный уровень физической активности на протяжении всего периода бодрствования.

ХАРАКТЕРНЫЕ ПРИЗНАКИ ГОЛУБЕЙ:

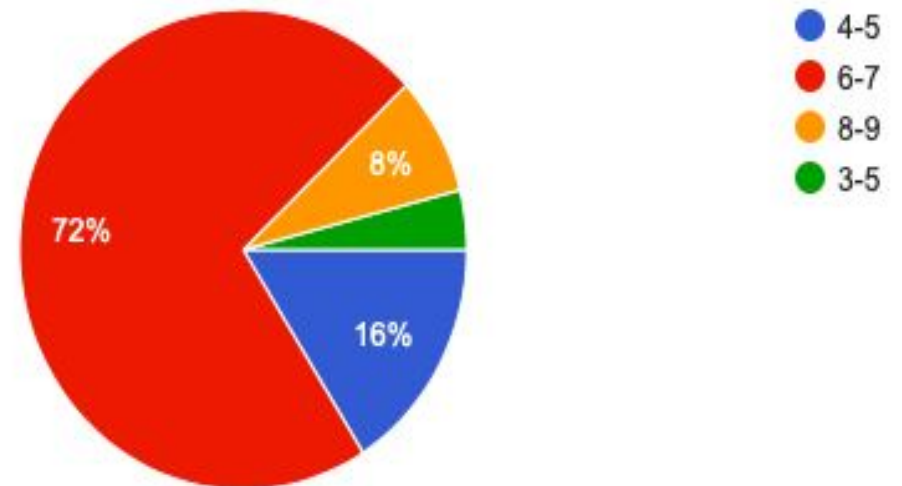
- биоритмы и показатели находятся между показателями «сов» и «жаворонков»
- пик активности приходится на дневные часы
- приспособляемость к любому рабочему дню
- важен распорядок дня, для поддержания организма в тонусе.

РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТИРОВАНИЯ

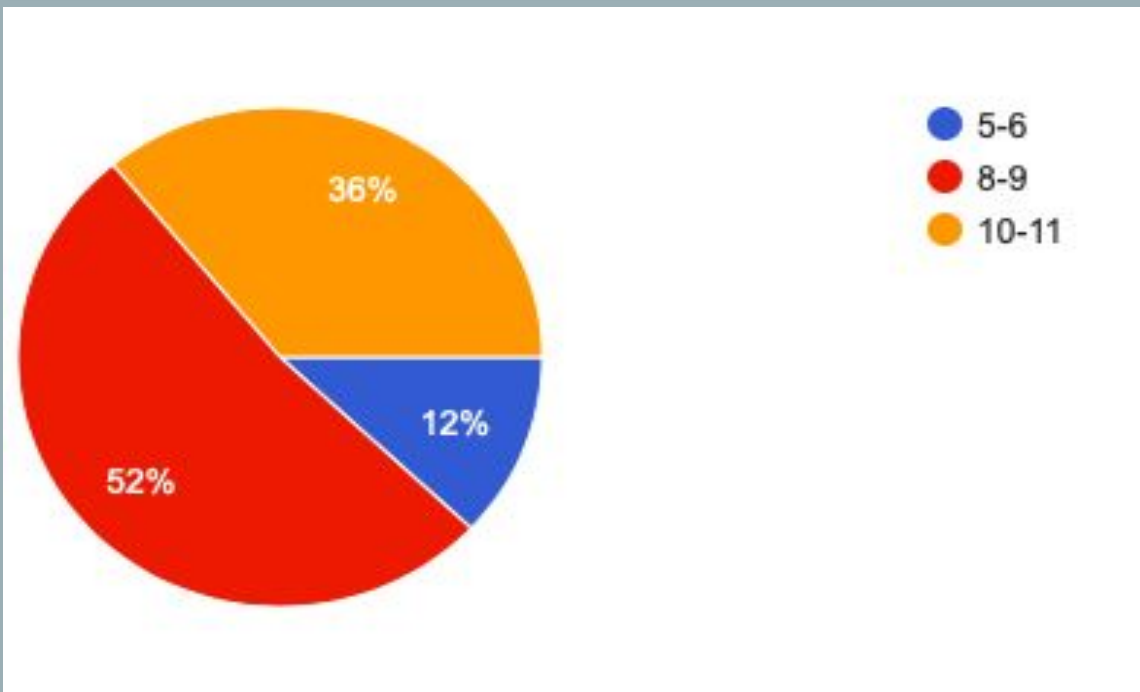
В какое время суток вы родились?



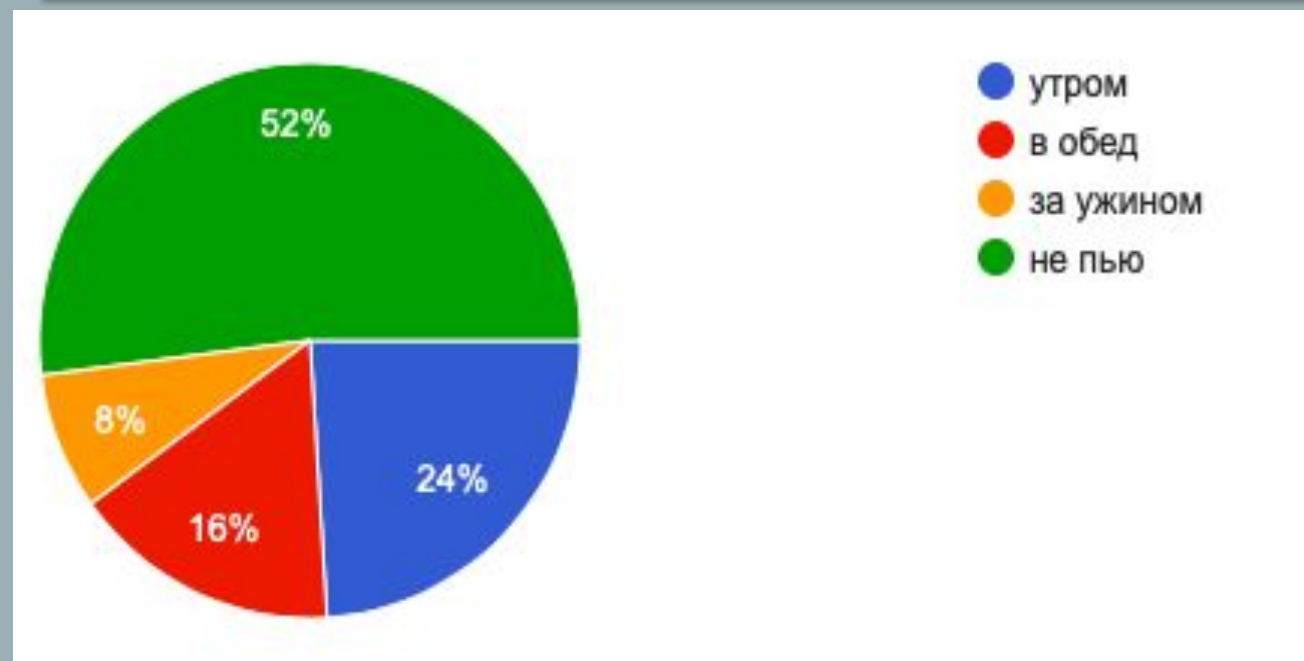
Сколько времени вы спите обычно?



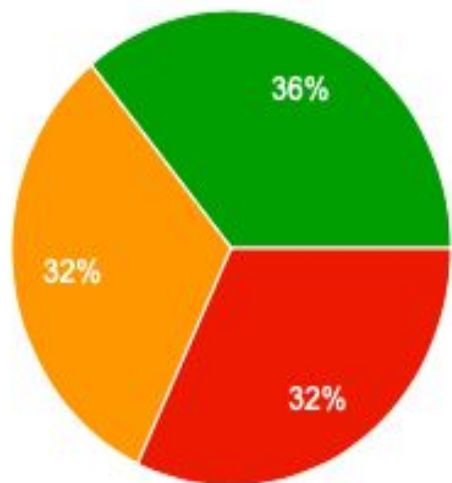
За какое время вы высыпаетесь?



Когда вы не сможете отказать себе в чашке кофе?

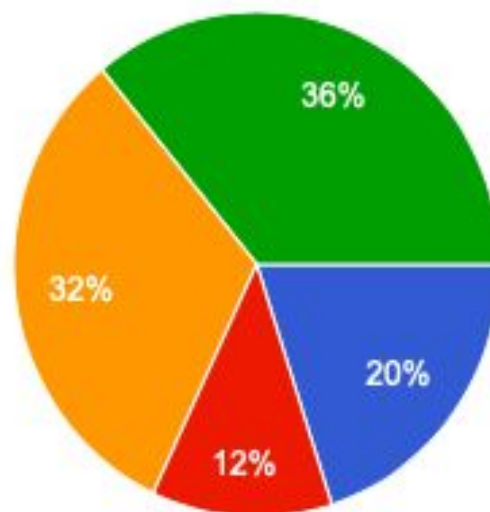


Важные дела вы стараетесь...



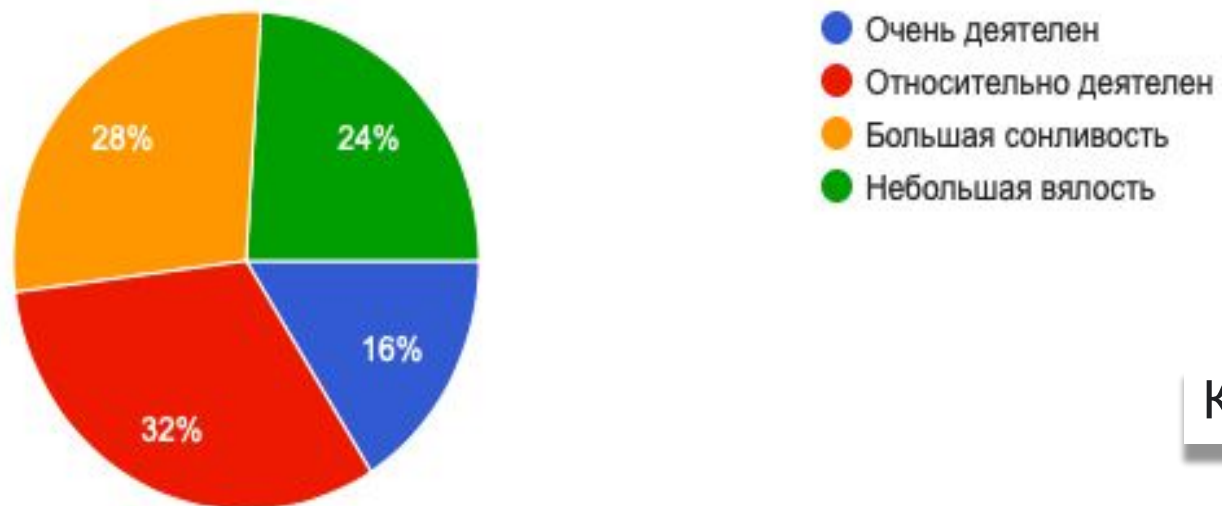
- распределить в течение дня
- сделать в первую половину дня
- отложить на вторую половину дня
- распределить в течении дня

Когда вы ляжете спать, если завтра выходной?

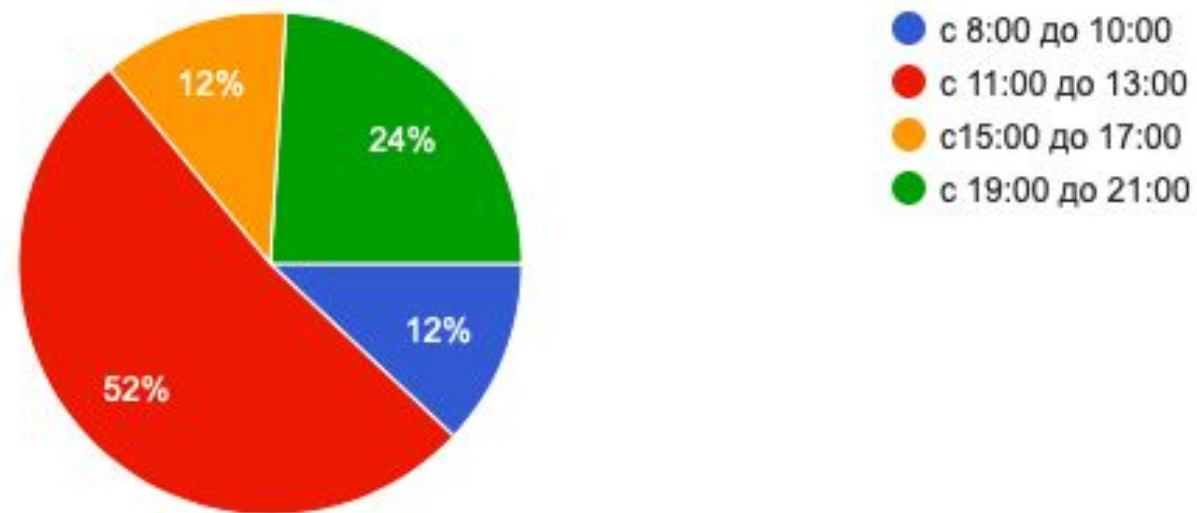


- Так же как всегда
- На час позже
- На два часа позже
- Позже более, чем на 2 часа

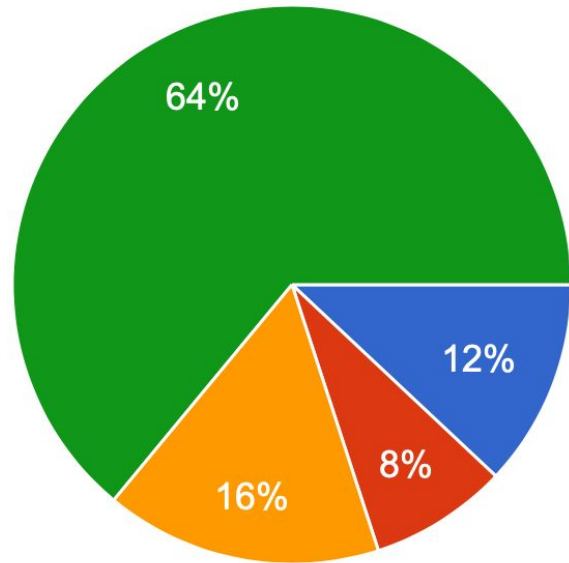
На сколько вы деятельны в первые полчаса после вставания?



Когда у вас период высшей работоспособности?

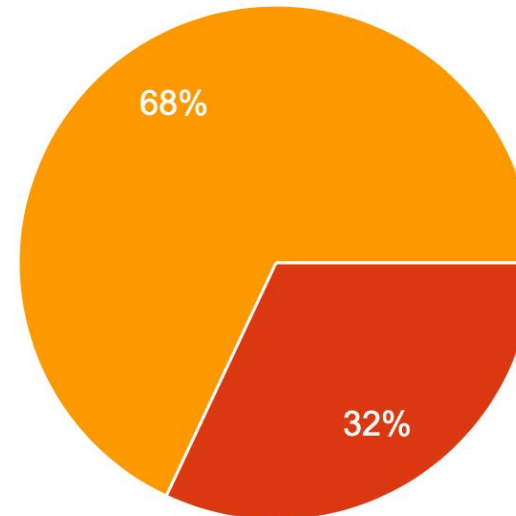


Всегда ли вы можете вставать рано без будильника?



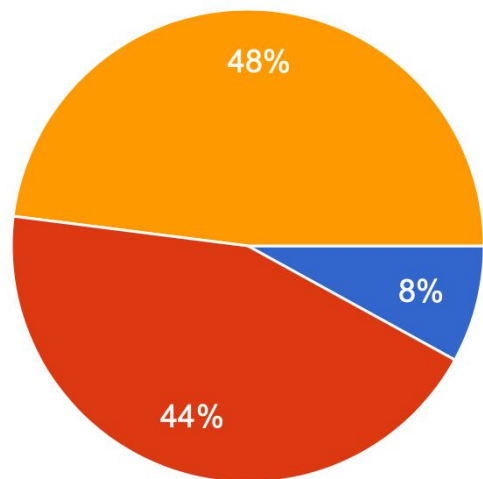
- Часто
- Всегда
- Никогда
- Редко

Когда вы обычно ложитесь спать?



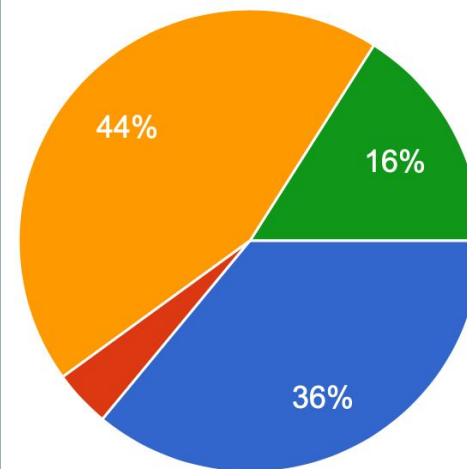
- до 21:00
- до 23:00
- после полуночи

Если вам нужно встать раньше вы ляжете...



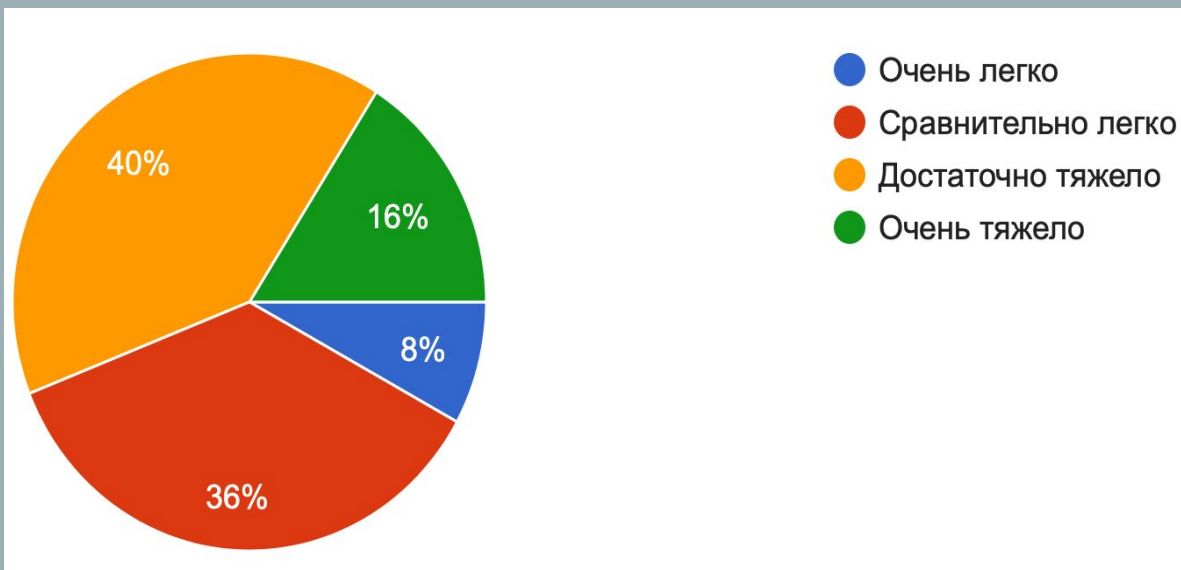
- раньше на 2 часа
- раньше на 1 час
- в тоже время что и обычно

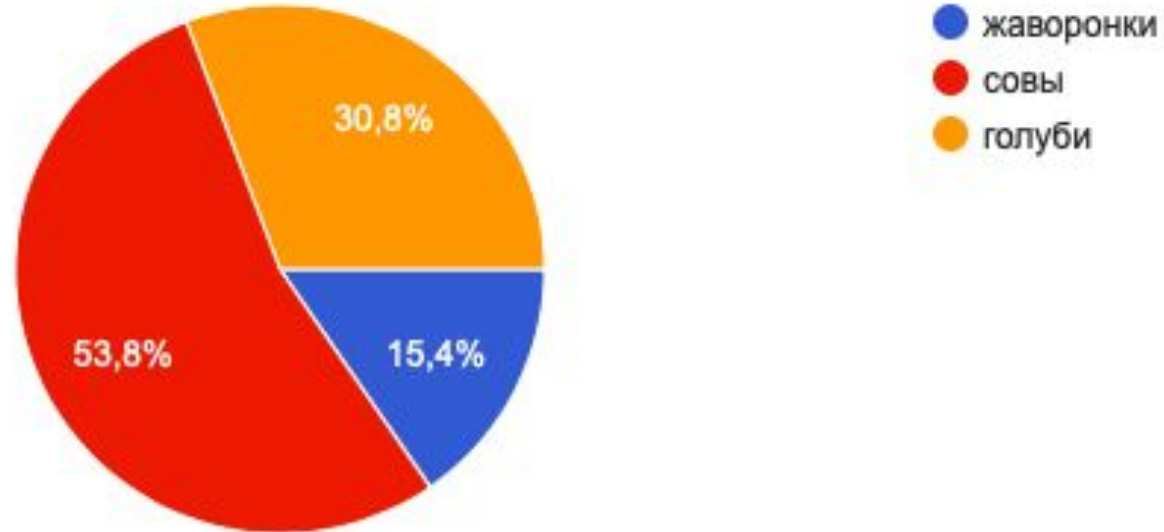
В какое время вы отлично чувствуете себя?



- с 10:00 до 16:00
- с 7:00 до 10:00
- с 15:00 до 21:00
- с 22:00 до 1:00

Легко ли вы встаёте по утрам?





По результатам анкетирования наиболее встречающийся хронотип в СД-103С группе-более 50 % совы.

Учащиеся, зная свои биоритмы, могут построить свой режим дня, необходимый для поддержания высокой работоспособности, бодрости и хорошей успеваемости

А ТЕПЕРЬ РЕКОМЕНДАЦИИ

Для тех кто мало успевает за день и не считает себя продуктивным!

Ритм нашей страны в общем рассчитан на работу, которая подразумевает хронотип жаворонков, т.к. у большинства обучающихся и работающих людей график с 8:00-8:30 утра

Совет для жаворонков и голубей:

- Просто составьте список дел и каждое дело пропишите до какого времени вы должны его выполнить, за каждое выполнение дел, можете поощрять себя чем-то приятным/сладким.
- Распределить в какое время вам интереснее, продуктивнее учиться, творить, отдыхать.
- Выбирать работу график согласна своему биоритму.

Совет для сов:

- Попробовать стать жаворонками/хотя бы голубем:
 - для этого возьмите в привычку спать 8-9 часов,
 - ложится раньше (т.е. постепенно уменьшать квартал времени в которое вы ложитесь)
 - составить план, в котором за каждое выполнение дело будет поощрение
- Распределить в какое время вам интереснее, продуктивнее учиться, творить, отдыхать
- Вам стоит скорректировать или поменять профессию
- Выбирать работу график согласна своему биоритму.

ВЫВОД:

БОЛЬШИЙ % СТУДЕНТОВ ЯВЛЯЮТСЯ
СОВАМИ, ПОЭТОМУ ДЛЯ ИХ ЖЕ
БЛАГА ИМ НУЖНО ПРИСЛУШАТЬСЯ К
МОИМ РЕКОМЕНДАЦИЯМ

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!