

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.

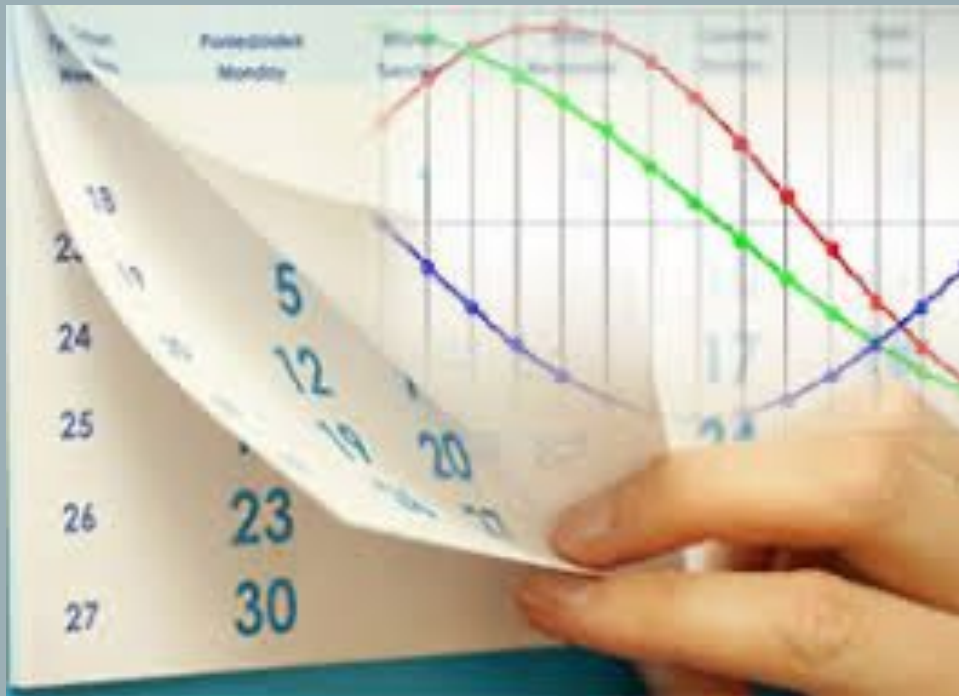
Только при «исправности» этого «механизма» возможна полноценная жизнь.

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?



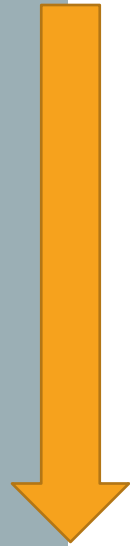
**Биологические ритмы (биоритмы)**— периодические изменения интенсивности и характера биологических процессов, которые самоподдерживаются и самовоспроизводятся в любых условиях.



# Виды ритмов



Суточные



Месячные



Годовые

## Суточные биоритмы

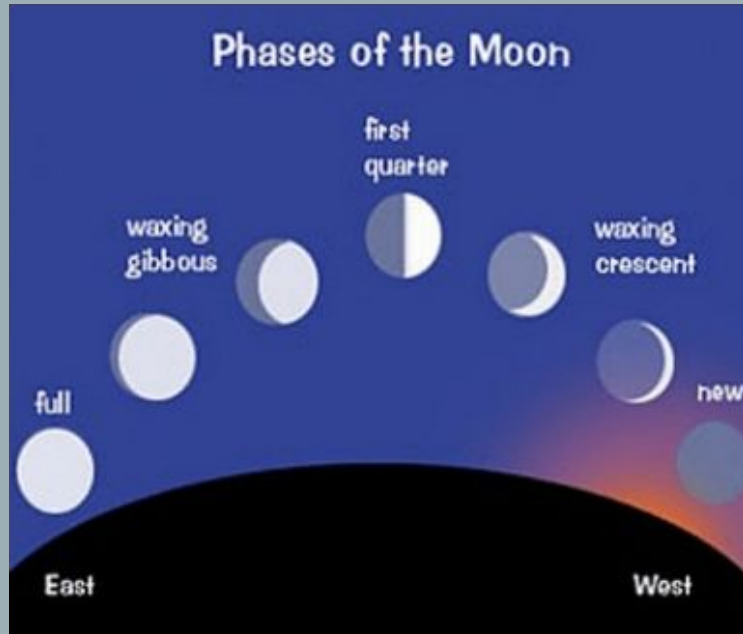


**Суточный цикл (биоритм)** - 24-часовой ритм который связан с вращением планеты Земля вокруг собственной оси.

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.

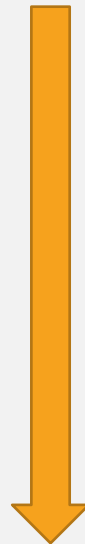
Во время спада активности, энергия накапливается для следующего пика

**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».

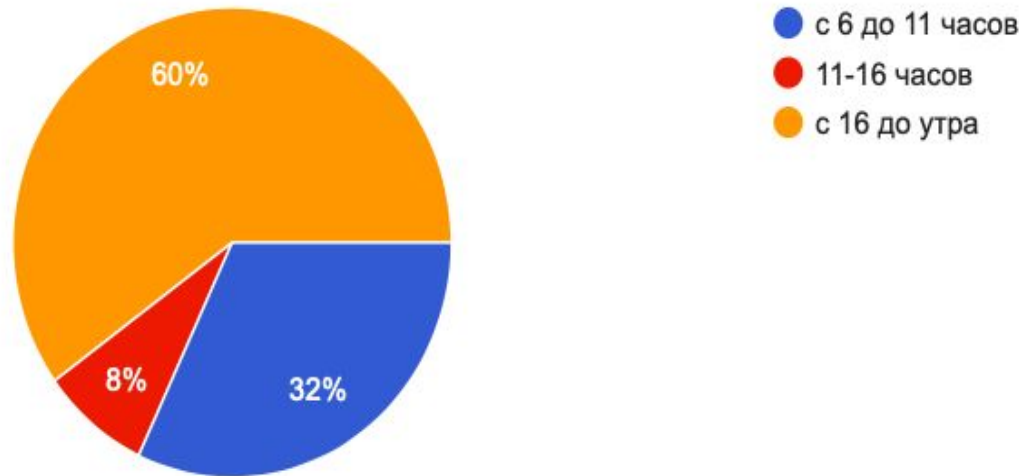
«Голуби» без проблем адаптируются к смене света и темноты, сохраняя оптимальный уровень физической активности на протяжении всего периода бодрствования.

## ***ХАРАКТЕРНЫЕ ПРИЗНАКИ ГОЛУБЕЙ:***

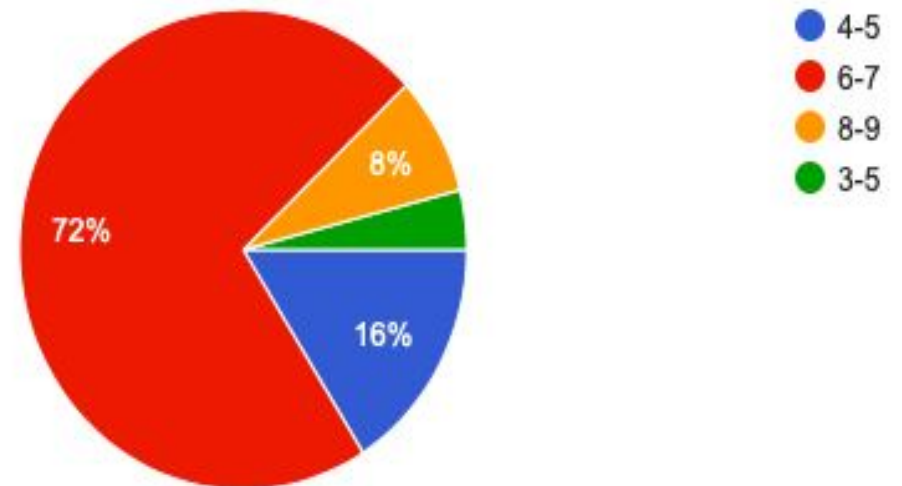
- биоритмы и показатели находятся между показателями «сов» и «жаворонков»
- пик активности приходится на дневные часы
- приспособляемость к любому рабочему дню
- важен распорядок дня, для поддержания организма в тонусе.

# РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТИРОВАНИЯ

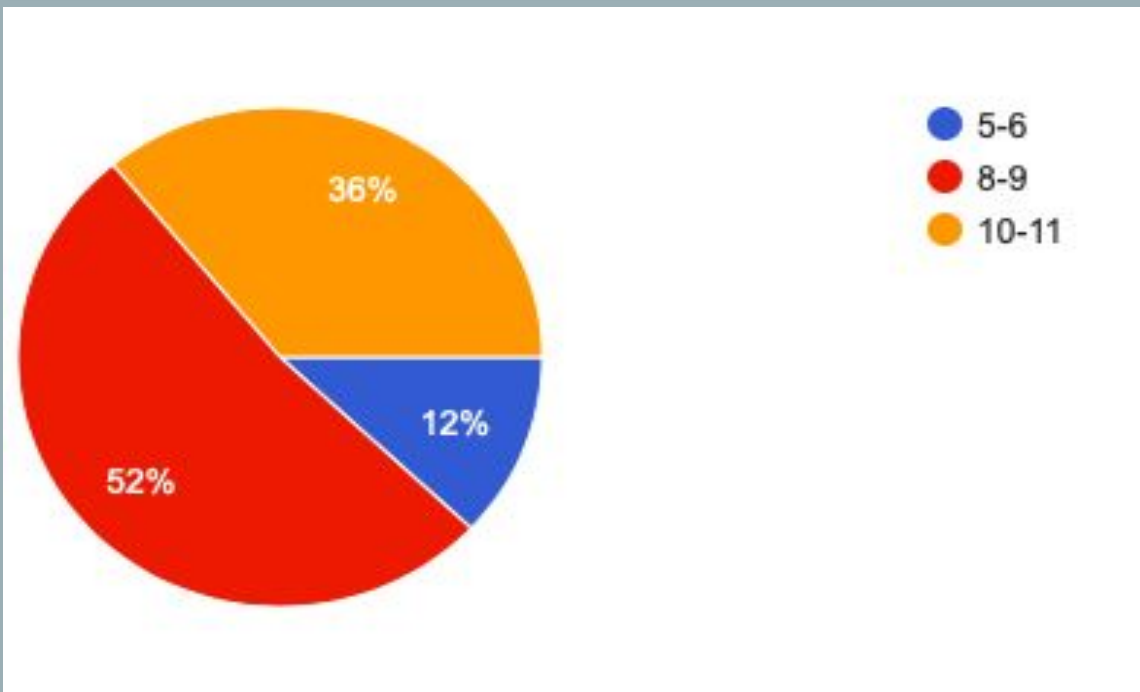
В какое время суток вы родились?



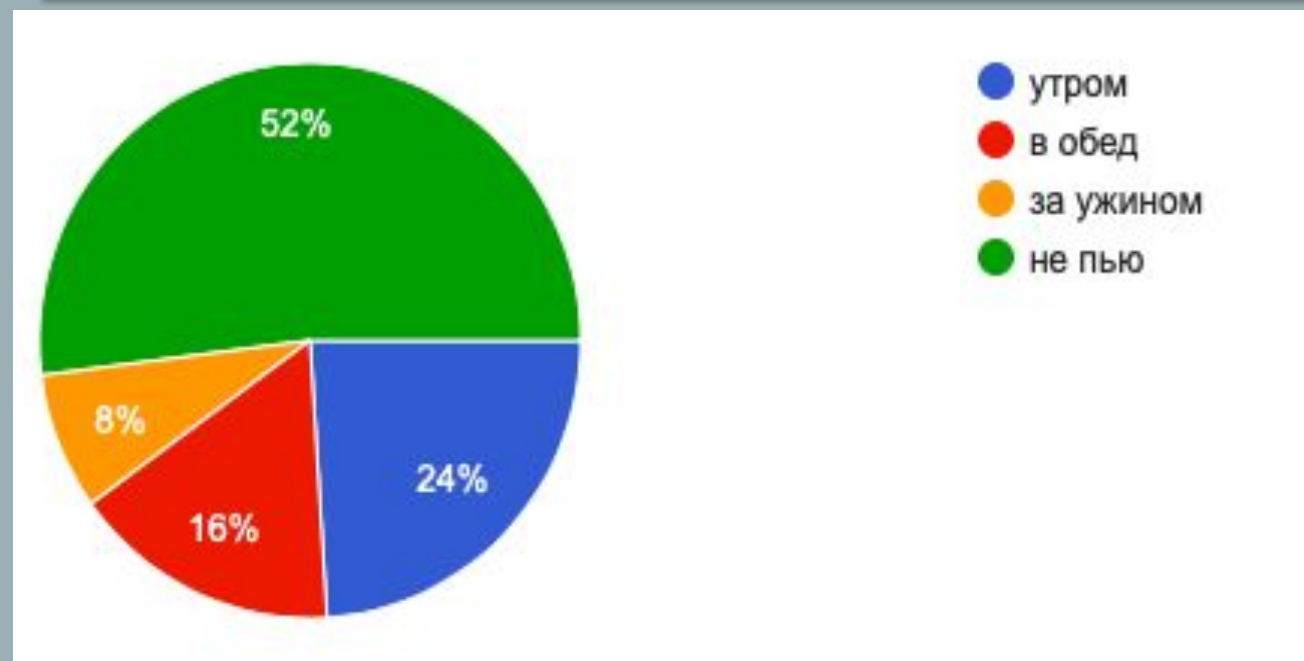
Сколько времени вы спите обычно?



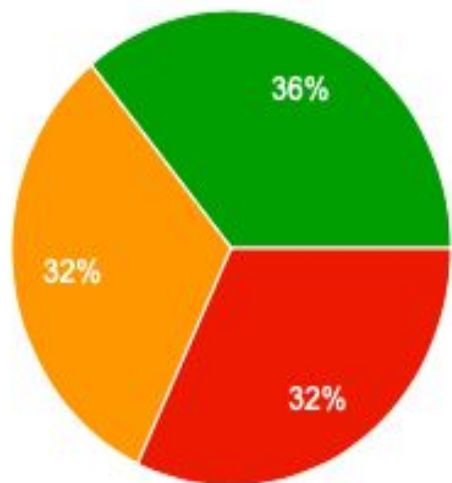
За какое время вы высыпаетесь?



Когда вы не сможете отказать себе в чашке кофе?

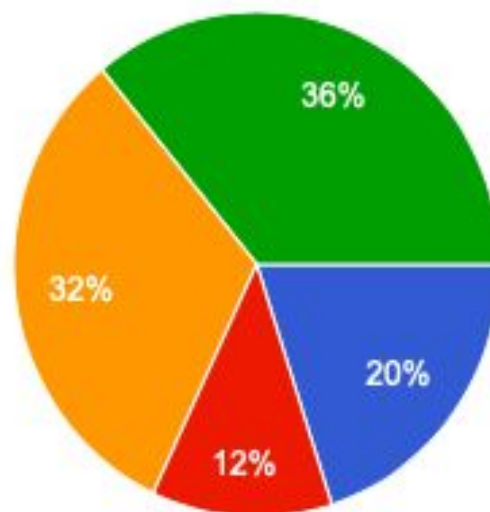


## Важные дела вы стараетесь...



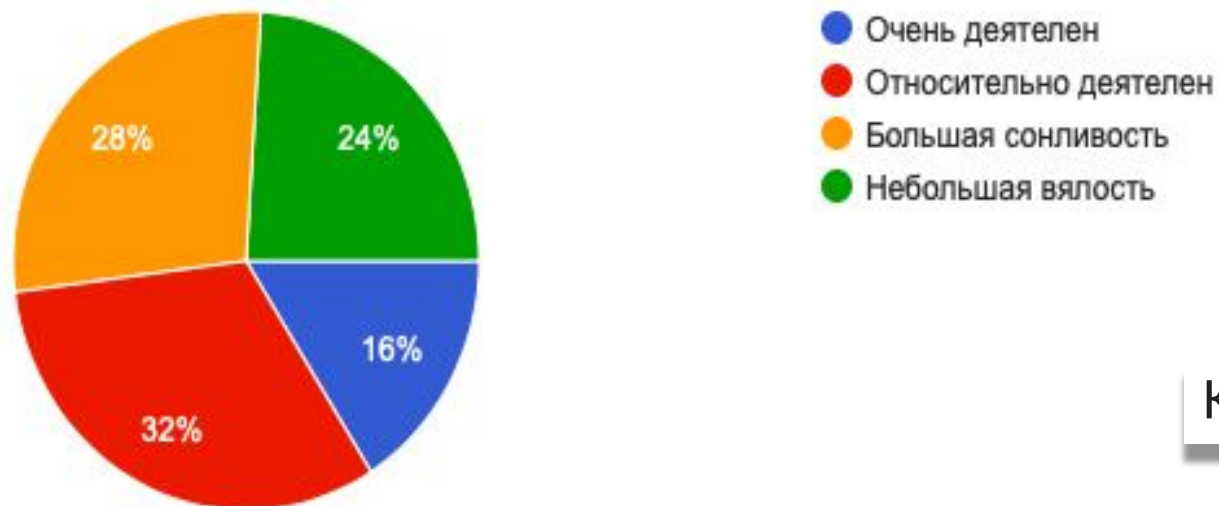
- распределить в течение дня
- сделать в первую половину дня
- отложить на вторую половину дня
- распределить в течении дня

## Когда вы ляжете спать, если завтра выходной?

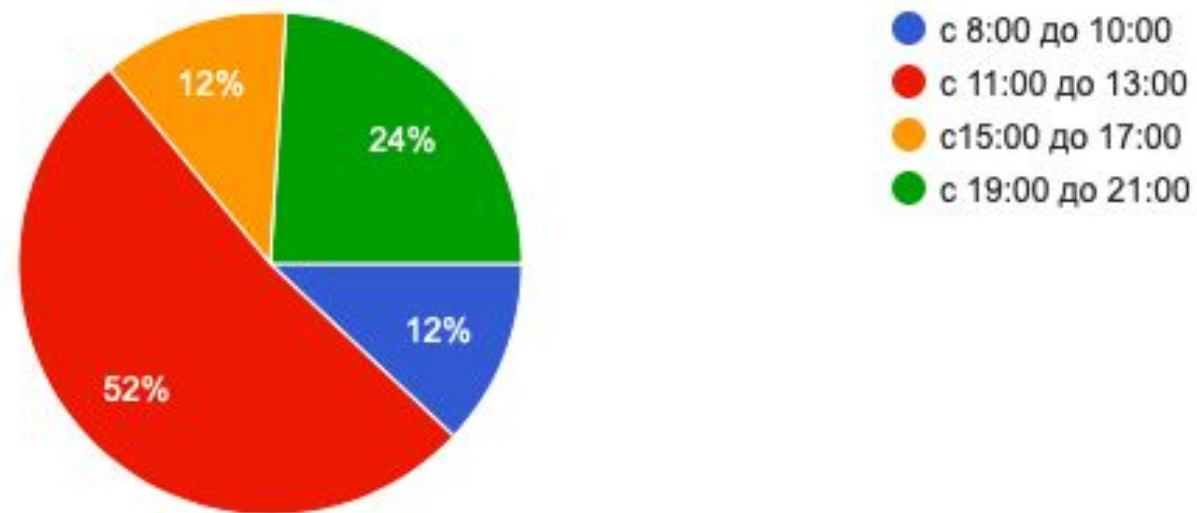


- Так же как всегда
- На час позже
- На два часа позже
- Позже более, чем на 2 часа

На сколько вы деятельны в первые полчаса после вставания?

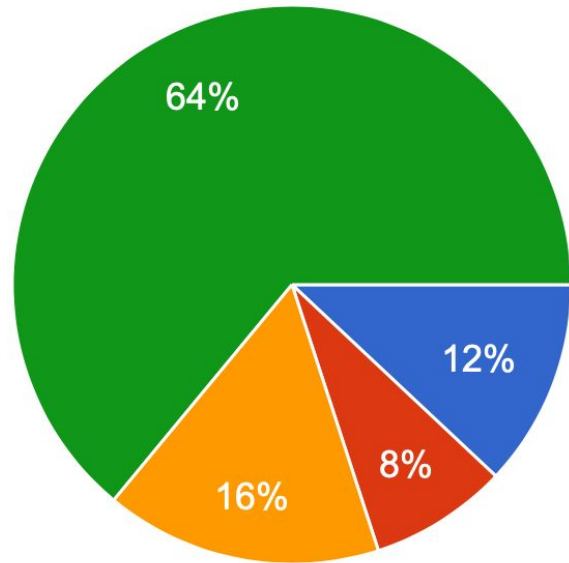


Когда у вас период высшей работоспособности?



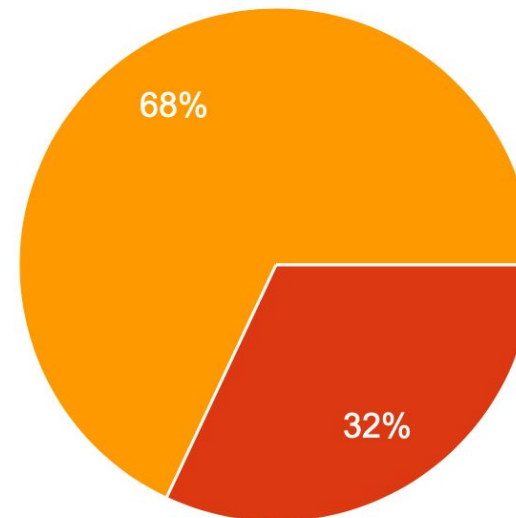


Всегда ли вы можете вставать рано без будильника?



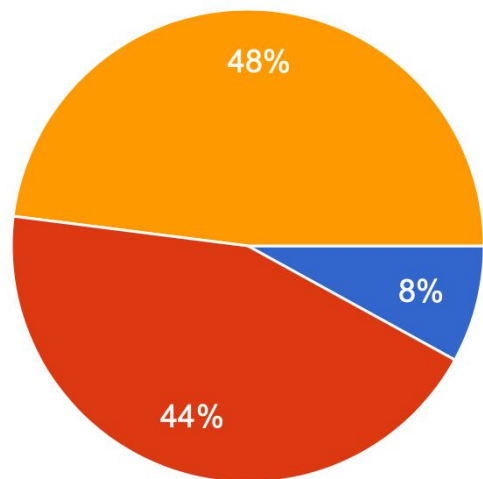
- Часто
- Всегда
- Никогда
- Редко

Когда вы обычно ложитесь спать?



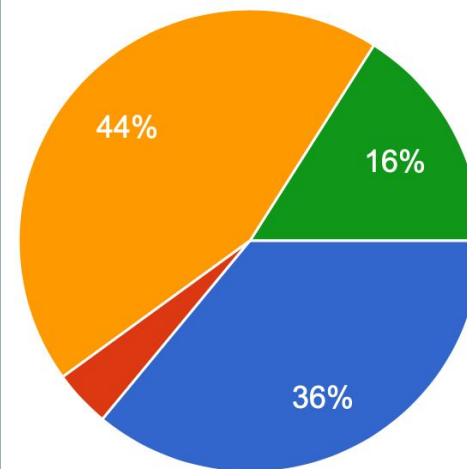
- до 21:00
- до 23:00
- после полуночи

## Если вам нужно встать раньше вы ляжете...



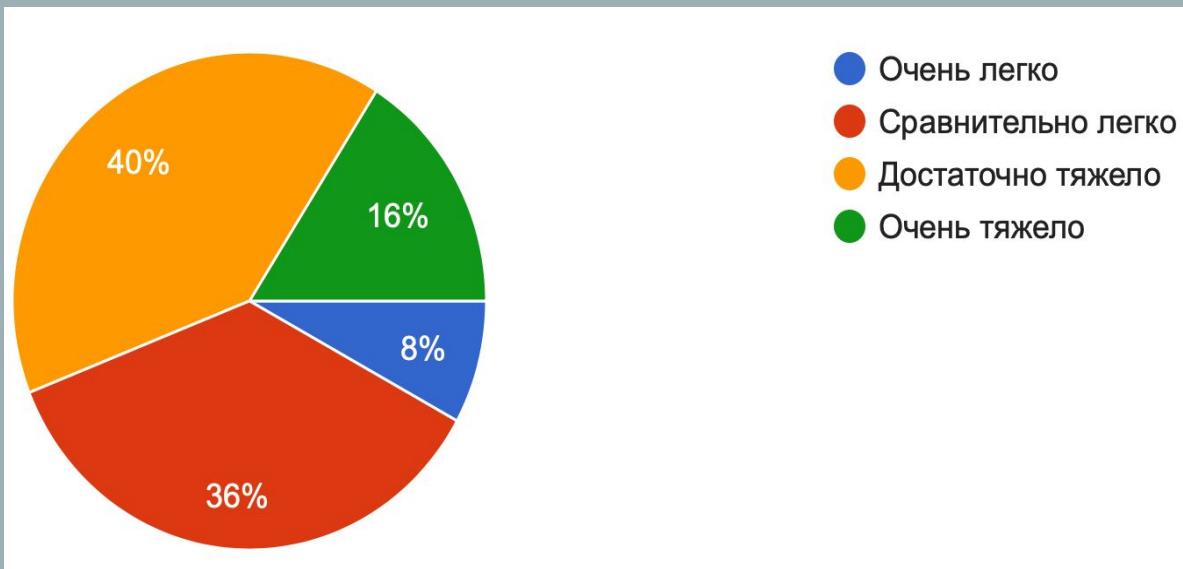
- раньше на 2 часа
- раньше на 1 час
- в тоже время что и обычно

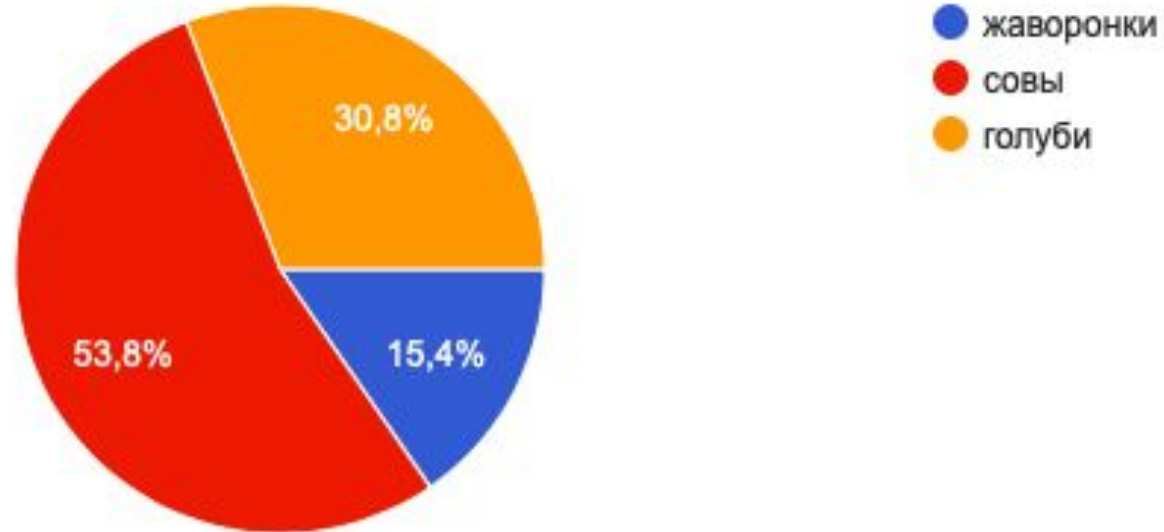
## В какое время вы отлично чувствуете себя?



- 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!**