

Презентація з дисципліни «БЖД та ООП»
на тему: «**Зодіакальна система та
здоров'я. Планування робочого часу.
Біологічні ритми в живих системах.
Врахування біологічних ритмів у
навчанні**»

РОБОТУ ВИКОНАЛА
СТУДЕНТКА І-ГО КУРСУ
СПЕЦІАЛЬНОСТІ «КУЛЬТУРОЛОГІЯ»
СТЕМБЛІВСЬКА АНАСТАСІЯ

Що таке зодіакальна система та як вона впливає на наше життя?

Зодіакальна система – це система яка складається з 12 знаків зодіаку. Початок розпочинається з Овну (21.03-20.04) й завершується Рибами (19.02-20.03). Від дати народження людини залежить те, під яким знаком зодіаку вона буде знаходитися. Також важливим аспектом є час народження, тому що він може визначити точне положення планет в даний час. Не дивуйтеся, коли почуєте словосполучення «натальна карта». Це той самий важливий аспект, який вам допоможе дізнатися вам чому іноді ви переходите межу агресії, можливо у вас просто Місяць знаходиться в Овні. Як би банально це не звучало, але це факт. За допомогою натальної карти ви можете дізнатися ваш характер. Бабільше, ви зможете дізнатися в якій сфері саме вам краще розвивати свою особистість. Це також пов'язано з магнітизмом. Планети мають великий вплив на наш настрій, не говорячи вже про стан здоров'я. Тут все відносно.



Планування робочого часу: що це і навіщо воно потрібне?

Планування робочого часу – одна з найважливіших дій, яку ви можете зробити саме зараз. Якщо ви думаєте, що це не важливо, бо «я зроблю це за три години та й забуду», на жаль, це не працює. Дуже багато людей, майже більшість населення, не приділяє навіть мінімальної уваги плануванню часу, бо думає, що це не потрібно. АЛЕ! Це потрібно для: 1)раціонального використання часу (економія); 2)підтримки психічного та фізичного здоров'я. Тут все взаємопов'язано: і сон, і відпочинок, і час роботи. Планування часу сприяє підвищенню ефективності використання робочого дня. Вважається, що найкраще починати працю в один і той самий час, бо людина — раб своїх звичок. Це забезпечує гарний тонус і дозволяє на ділі реалізувати принцип «людина — господар роботи, а не робота — господарка людини». Ефективне управління часом знижує рівень хвилювання і занепокоєння, дозволяючи тим самим ухвалювати оптимальні рішення у стислі терміни.



Як правильно планувати свій час?

- **точно визначте свою мету.** Безліч людей марнують свій час і енергію на якусь справу, адже чітко не уявляють, що, власне, збираються зробити. Не знаючи точно, до чого йдуть, вони збиваються ще на старті, падають духом, втрачають дорогу і повертають на стежки. Тож визначте від самого початку хоча б «пункт призначення» — і дістанетеся його набагато швидше;
- **зосередьтеся на головному.** Запишіть на аркуші в порядку їхньої важливості найтерміновіші справи. Природно, йдеться про справи, що залежать цілком лише від вас. Не переймайтеся, якщо до кінця дня впораєтесь лише з однією або двома справами, а на завтра знову зосередьтеся на найголовнішому. Такий алгоритм допоможе вам мобілізуватися;
- **придумайте собі стимули.** Ми краще робимо те, що нам хочеться робити. Такі справи ми зазвичай висуваємо вперед тих, які нам потрібно зробити. Звідси завдання — якимось перетворити свої заняття з «треба» на «хочеться», і продуктивність вашої діяльності підвищиться майже автоматично;
- **встановіть чіткі терміни.** Один із способів зв'язати себе зобов'язанням — окреслити для виконання певного завдання чіткий термін. Одне діло сказати собі: «Я відповім на лист за першої ж можливості», і зовсім інше: «Я відповім на лист, а потім піду обідати». У першому випадку ви всіляко себе виправдуєте, у другому — ставите себе в певні межі. Тому терміни мають бути реальними, інакше не вдасться виконати свої обов'язки, ви втратите інтерес і відмовитеся від самої справи. Тож твердо дотримуйтеся терміну. Не розслабляйте себе міркуваннями про те, що не зможете виконати роботу вчасно, що термін можна перенести. Навпаки, будьте непохитні до себе, як були б непохитні до того, що вам пообіцяла інша людина;

— **не відволікайтеся на телефонні розмови.** Ніщо не може змагатися з телефоном як засобом економії часу, коли треба отримати якісь дані, зробити замовлення, з'ясувати непорозуміння, дати вказівку або домовитися про зустріч. Але завжди виникає спокуса просто поговорити по телефону. Оберегайте себе від цього, наперед визначаючи, заради чого ви знімаєте трубку і з ким збираєтеся говорити. А потім ведіть розмову на діловому рівні;

— **привчіть себе до записника!** Кожний, хто хоча б раз мучився, згадуючи, що ще треба зробити, підпишеться під справедливістю правила — записувати всі заплановані справи, а також яскраві, швидкоплинні думки та номери телефонів. Доцільно розміщені позначки на письмовому столі, біля дзеркала тощо допоможуть вам завжди бути наготові стосовно всіх дрібних справ, про які інакше можна було б зовсім забути. Олівець з аркушем можуть зберегти навіть час, що витрачається на обміркування проблем. Одним словом, не завантажуйте пам'ять там, де це не потрібно;

— **вчіться слухати.** Ви уникнете серйозних помилок, повторень і переробок, якщо з першого разу будете прагнути отримати вичерпні вказівки та відомості. З'явіть на нараду до 10:30, коли насправді її призначено на 11:00, — і втратите дорогоцінний час. Тому перш ніж щось робити, уточніть, де, коли, як, що, чому. Якщо що-небудь залишається незрозумілим, відразу ж це з'ясуйте;

— **розпочинайте справу відразу.** Перш ніж взятися за роботу, безліч людей приводять до ладу свої столи, дивляться у вікна, занурюються у газетний кросворд, випивають горнятко кави, а потім дивуються, що не вистачає часу! Якщо ви знаєте, що треба робити, беріться за справу відразу ж. Тут не можна дати жодних порад. Ніхто, крім вас, не зможе допомогти позбутися звички баритися зі справами. Беріться за них — і негайно!

— **використовуйте час повністю.** Завжди є можливість набагато збільшити свій продуктивний час, повніше використовуючи його. Це означає, що під час поїздки, очікування, сніданку можна зайнятися такими справами, як планування свого дня, обмірковування майбутніх завдань, переглядання записок, що стануть у нагоді в подальшій роботі;

Біологічні ритми живих організмів

Живі організми існують у просторі і часі, які є об'єктивними реальними формами буття. Навколишня нежива природа ритмічна: зміна дня і ночі, пір року пов'язані з основними ритмами Землі - її обертанням навколо своєї осі і навколо Сонця.

Живі організми залежать від цих ритмів; на протязі сотень мільйонів років еволюції ішов процес пристосування до них, вироблялись ритмічні процеси життєдіяльності - біоритми. Вивченням їх займається хронобіологія (гр. chronos - час).

Біоритми - результат природного добору. У боротьбі за існування виживали тільки ті організми, які могли сприймати час і реагувати на нього. У результаті поступово виробився ендогенний ритм організму, синхронний з періодичними процесами зовнішнього середовища. Найбільш вивчені добові ритми (24-годинні) і навколдобові, або циркадіанні (від 20 до 28 годин)



Ще до систематичного вивчення біоритмів у клінічній практиці було встановлено, що температура тіла людини ритмічно змінюється протягом доби: у денні години вона підвищена (максимальне значення - у 18 год), вночі знижується. Найнижчий рівень - між 1 год ночі і 5 год ранку, амплітуда коливань складає 0,6-1, 3°C.

Хоч сучасна людина створила навколо себе штучне температурне середовище, але температура її тіла на протязі доби коливається, як і багато років тому назад. Справа у тому, що температура тіла залежить від швидкості перебігу біохімічних реакцій. У денний час обмін речовин іде швидше (інтенсивніше) і це визначає більшу активність людини.

Кількість кров'яних пластинок у периферичній крові у людини зменшується вночі і збільшується у ранкові і денні години. Встановлено, що здатність до зсідання крові вища у денні години. Відмічена періодичність вмісту адреналіну у крові: його рівень найвищий ранком і знижується до мінімуму на 18 год. Як видно із наведених прикладів, інтенсивність більшості фізіологічних процесів підвищується вранці і знижується вночі. Дані добової періодичності активності різних систем людини необхідно враховувати у клініці (час доби для проведення операцій, призначення сильнодіючих лікарських речовин).



Врахування біологічних ритмів у навчанні

Особливе значення має вплив біологічних ритмів на розумову працездатність студентів та школярів. Розумова працездатність визначається як здатність людини до виконання конкретної розумової діяльності в межах заданих часових лімітів і параметрів ефективності. В основі розумової працездатності лежить рівень спеціальних знань, умінь і навичок, а також психофізіологічні якості. Найважливішою умовою оптимальної розумової працездатності є те, наскільки життєвий ритм людини збігається з її біологічним ритмом. Чим точніше збігається початок розумової праці з підвищенням життєво важливих функцій організму, тим продуктивніше вона здійснюється.

Визначена тижнева періодичність рівня розумової працездатності з відносним максимумом із вівторка по четвер. Значно впливає на розумову працездатність також віковий фактор.

Останнім часом у нашій країні та за кордоном особливу увагу звертають на дослідження біоритмів студентів. Працездатність студентів безпосередньо залежить, від розпорядку дня, тобто, скільки часу на добу витрачається на відпочинок (сон), а скільки на заняття. Але все це підпорядковується біологічним ритмам. Тому студенту слід планувати свої навантаження так, щоб вони не перевищували певний рівень і не заважали процесу освіти.

Висновок

Отже, ми з'ясували, що навколишні обставини, положення планет, біологічні ритми дуже сильно впливають на наш психологічний стан та на наш настрій. Якщо дослідити саме свій біологічний ритм й скласти відповідний режим життя, можна відчувати дуже великий прилив енергії, покращення не тільки духовного стану, а й фізичного. Наш настрій буде завжди прекрасним, а й, відповідно, стан фізичного здоров'я покращиться. Тому всім нам слід звернути увагу на наш графік життя, і, якщо десь бачимо недоліки, скоріше їх змінювати на хороші звички! Знання біологічних ритмів дають можливість краще розуміти свій організм, знайти свій ритм життя.

ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!



Спасибо за внимание!