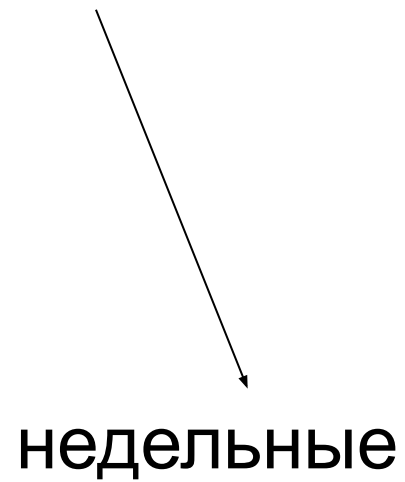
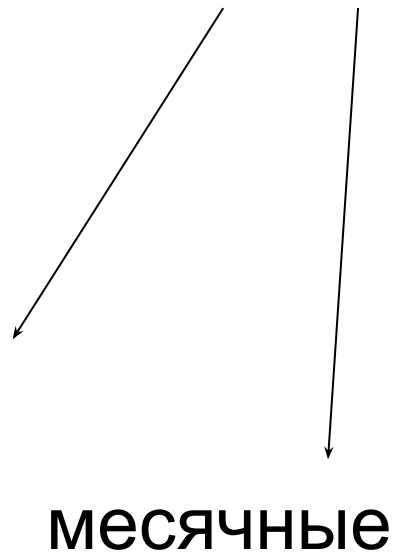


Биологические ритмы и их влияние на здоровье человека





Биологический ритм – это периодически повторяющиеся изменения биологических процессов в организме человека.



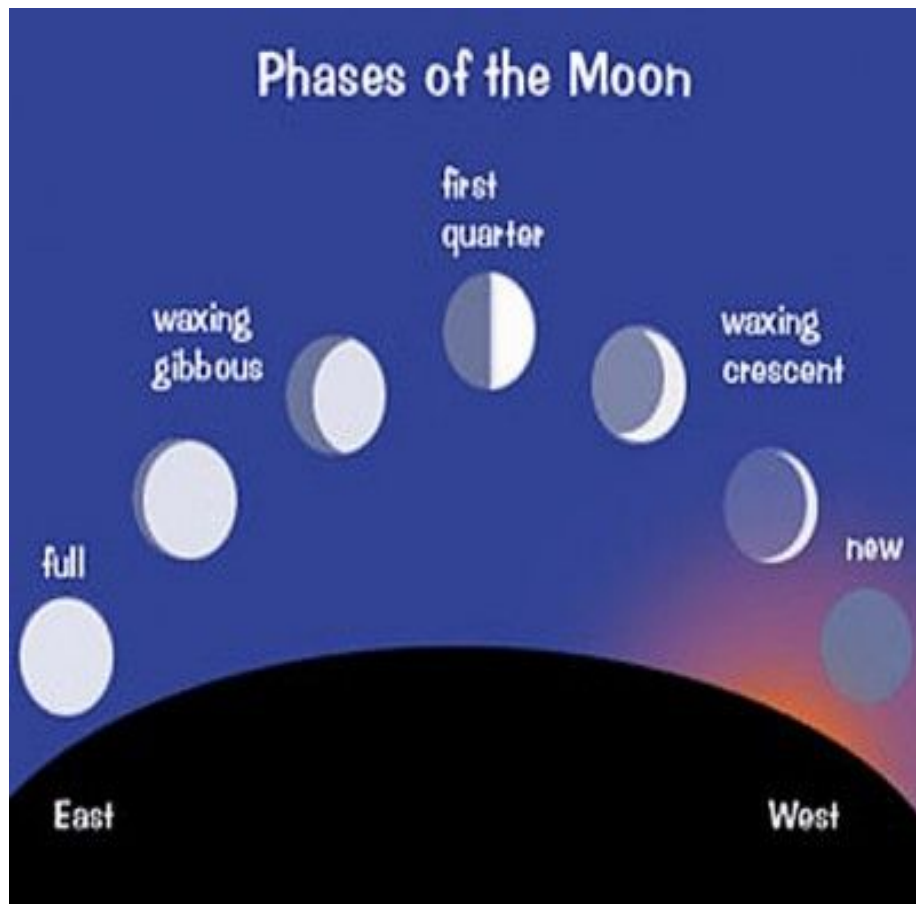
Годовой биоритм



Годовой биоритм связан со сменой времен года (сезонные биоритмы), с движением Солнца, с движением Земли вокруг Солнца. Активность человека меняется со сменой сезона.



Месячные биоритмы



Месячный биоритм связан

с четырьмя фазами Луны:

1-я фаза – новолуние;

2-я фаза – растущая Луна;

3-я фаза – полнолуние;

4-я фаза – убывающая Луна.

В период растущей Луны человек более активен.

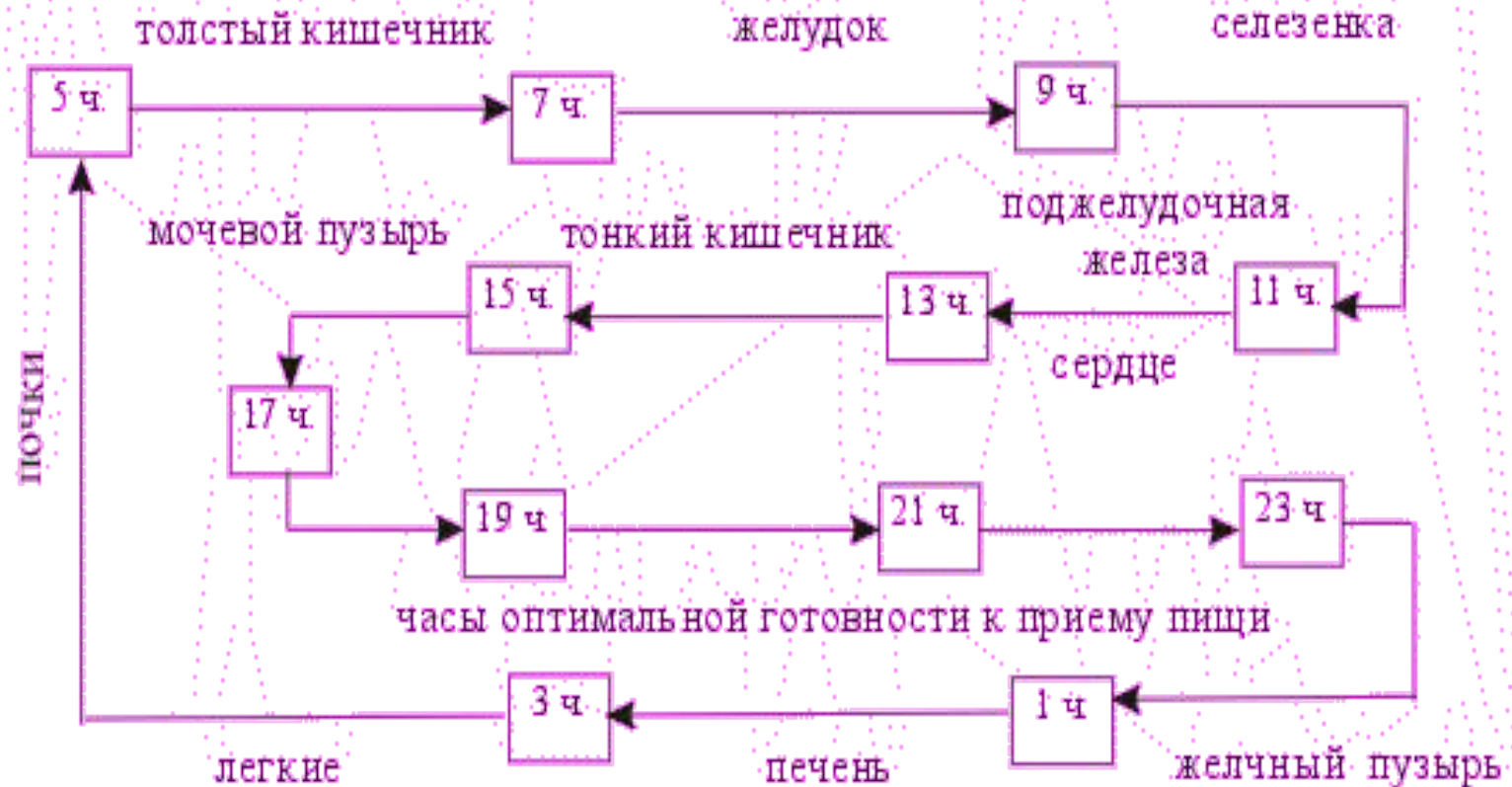
В период убывающей Луны жизнеспособность организма снижается, человек менее активен, чувствует усталость, все у него продвигается

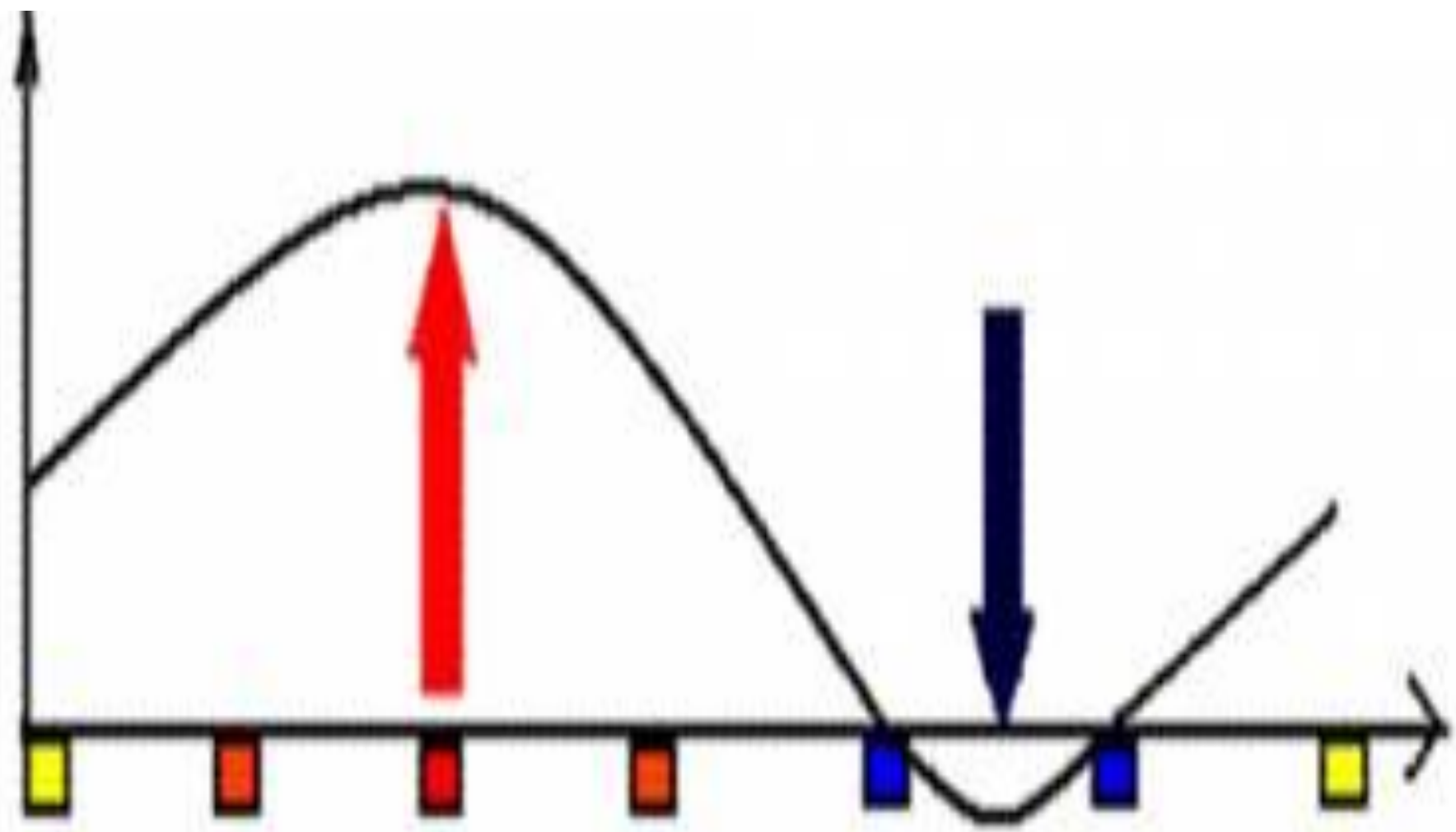
«со скрипом».

Суточный биоритмы человека

Это 24-часовой ритм, который связан с вращением Земли вокруг своей оси. Воздействие Солнца рождает два биоритма – дневной и ночной. Суточный биоритм человека имеет два пика и два спада активности в дневное и ночное время.

Биоритмы





понедельник

вторник

среда

четверг

пятница

суббота

воскресенье



**МАКСИМАЛЬНАЯ
РАБОТОСПОСОБНОСТЬ**
в конце сентября и января,
начале февраля



**СПАД
РАБОТОСПОСОБНОСТИ**
в конце декабря и
февраля

