

«Биологические ритмы организма человека»

Учитель биологии

Горшунова Ирина

Валентиновна

г. Королев, Московской области

МОУСОШ №16



Пять пиков активности: с 5.00 до 8.00, с 11.00 до 12.00, с 16.00-17.00, с 20.00 до 21.00 и с 0.00 до 1.00



05-00

Первый общий подъем активности. Организм постепенно просыпается и **начинает работу всех своих органов**

07-00

Период наибольшей активности желудка. Все, съеденное в это время, **максимально усваивается**. Позаботьтесь о том, чтобы это была полезная пища.

06-00

Происходит выброс адреналина. Давление повышается, частота сердечных сокращений увеличивается. Иммуниетет **особенно силен**.



09-00

Начинается спад активности, не беритесь за сложные дела, требующие пристального внимания.



10-00

Теперь самое время для умственной и физической активности. В это время все органы включаются в активную работу.

11-00

Время наивысшей физической и духовной активности.

12-00

Опять спад,
не откажите себе в чашечке чая,
он тоже содержит кофеин, но намного
меньше,
чем кофе, это важно для «сердечников».

13-00

Время, когда организм вырабатывает
больше всего желудочного сока,
именно в это время нужно обедать.



14-00

Пик работоспособности человека, это время, когда лучше всего проявляется и его физическая активность, и умственная деятельность дает хорошие результаты. Также сейчас активно протекают процессы пищеварения и очищения всего организма.

15-00

Силы возвращаются голова становится ясной. Занятия идут легко, без труда. Долговременная память работает наилучшим образом.



16-00

Новый подъем физической активности, но спад умственной. Самое время заняться спортом или просто пройтись, чтобы собрать мысли воедино.

17-00

Реакции замедляются. Обостряется чувство голода. Надо перекусить, чтобы поддержать убывающие силы.

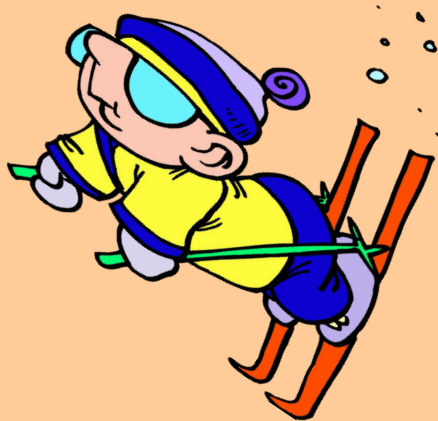


18-00

Повышается кровяное давление организма. В это время часты беспочвенные конфликты и ссоры, сдерживайте себя.

19-00

Повышается физическая активность, и для активного спорта сейчас самое время. Еще можно поужинать.



20-00

Снова начинает активно работать мозг. Если у вас еще осталась незаконченная работа – самое время ее сделать.





21-00

Организм начинает настраиваться на отдых и потихоньку засыпать.

23-00

Идеальное время для того, чтобы пойти спать, ведь не зря сном красоты называют сон до полуночи.





Питание



- **В питании долгожителей** - резко выражена молочно-растительная направленность, низкое потребление соли, сахара, растительного масла, мяса, рыбы. Также высокое содержание в рационе зернобобовых (кукуруза, фасоль), кисломолочных продуктов, острых приправ, разнообразных растительных соусов, пряностей.
- **Питание населения с низкой продолжительностью жизни** отличается низким потреблением молока и кисломолочных продуктов, овощей (кроме картофеля), фруктов. Однако существенно выше потребление свиного сала, свиного мяса, растительного масла, и в целом питание носит углеводно-жировую направленность.

Три основных принципа составляют суть рационального питания:

- Равновесие между поступающей с пищей энергией и энергией, расходуемой человеком в процессе жизнедеятельности;
- Удовлетворение потребностей организма человека в определенном количестве, качественном составе и соотношении пищевых веществ;
- Соблюдение режима питания (то, что мы никогда не делаем).





Александр Александрович Любичев
(выдающийся ученый и мыслитель, биолог, математик)

Система учета времени:

- деление времени на категории, где критерием выступает достойная цель жизни;
- принцип увеличения времени основной категории за счет других категорий работ;
- равномерность и ритмичность нагрузок: трудные работы с утра,
 - чередование легкой и тяжелой работы,
 - отказ от срочных поручений;
 - планирование и обратная связь по самоотчетам;
- выход из-под давления внешних обстоятельств, в частности, отказ от высоких должностей, административной работы;
- принцип бездефицитности сил, т.е. приход к началу следующего цикла труд-отдых без накопления усталости;

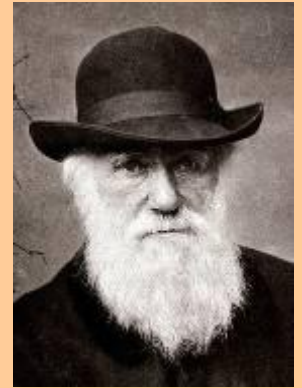
Любичев сам формулировал короче:

1. Я не беру обязательных поручений.
 2. Не беру срочных поручений.
 3. В случае утомления сейчас же прекращаю работу и отдыхаю.
 4. Сплю много, часов десять.
 5. Комбинирую утомительные занятия с приятными.
 6. Чтение художественной литературы - основная работа.
- Сосредотачиваюсь на том, что дано контролировать, и отключаюсь оттого, что выше моих возможностей.



Умирает только хилое и слабое, здоровое и сильное всегда выходит победителем в борьбе за существование.

Чарльз Дарвин



«О здоровье люди молят богов.
Но они не понимают, что его
сохранение зависит от них
самих». Гиппократ



Еще один совет, который сохранит наше здоровье.
Развивай в себе настрой, полный любви к делу, которым
ты занимаешься, не забывая о том, что это выбор!

Е.И. Кутова (психолог)

Будьте здоровы



«Биологические ритмы организма человека»

- **Литература:**
- 1. С. ОБОЛКИНА,
старший преподаватель кафедры философии ИФиП
УрО РАН,
кандидат философских наук
Газета Уральского отделения Российской академии
наук (Январь 2009, №2-3)
- 2. Доктор медицинских наук В. ГРИНЕВИЧ
- Журнал «Наука и жизнь» 2005 год
- 3. Биоритм- Википедия
- 4. Сайт: [www. medivin.ru](http://www.medivin.ru)
- 5. Ч. Дарвина epwr.ru 5. Ч. Дарвина
epwr.ru/author/384/