# Доказать важность составляющего ЗОЖ:

- 1)Правильный режим дня
- 2) Физическая активность
- 3)Общая гигиена организма
- 4)Закаливание
- 5)Отказ от вредных привычек

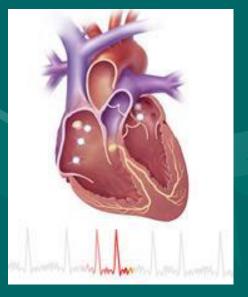
# Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека

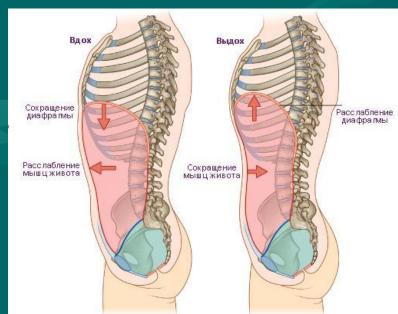
#### Цели:

- -познакомиться с понятием «биоритмы», их влиянием на уровень деятельности человека;
- определить свой тип работоспособности.

# Ритмичность – основное свойство живой природы.

Приведите примеры различных колебаний человеческого организма



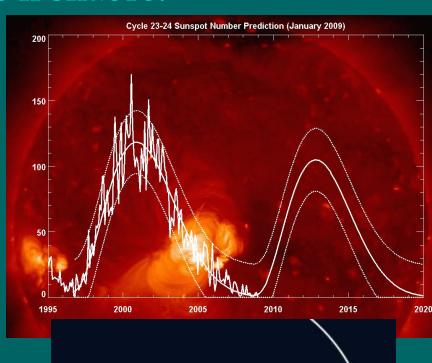




# Какие изменения природной среды вы наблюдаете и знаете?









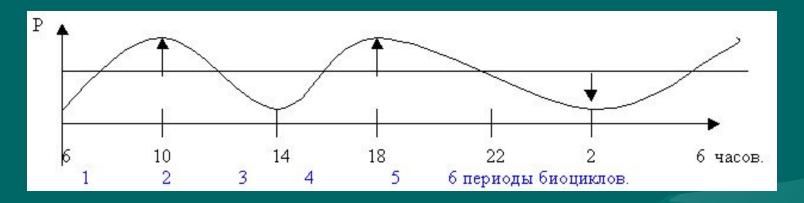
### Биологические ритмы (биоритмы) –

это периодически повторяющиеся изменения биологических процессов и явлений в живых организмах и природной среде

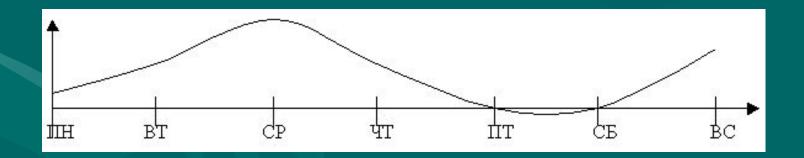
#### Процессы:

Сердцебиение; смена рабочих и выходных дней; сон и бодрствование; дыхание; лунные; питание; выделение; физиологические; возрастные периоды; смена времен года; возрастные кризисы; труд и отдых; смена температурного режима и продолжительности светового дня; открытие новых ресурсов организма; покой и движение; смена труда и отдыха в году; гигиенические процедуры.

# Суточная работоспособность человека



# Недельные биоритмы



- Влияние Луны (приливы и отливы на морях и океанах; полнолуние и новолуние).
- Смена сезонов года (изменение количества энергии, поступающей от Солнца).
- Возрастные биоритмы изменение особенностей человеческого организма, его психики и деятельности в разные возрастные периоды (связано с возрастными кризисами)

# Всё подчинено биоритмам











# Тип работоспособности человека



- 1. Трудно ли вам вставать рано утром:
  - а) да, почти всегда;
  - б) иногда;
  - в) редко;
  - г) крайне редко.
- 2. Если бы у вас была возможность выбора, в какое время вы ложились бы спать:
  - а) после 1 часа ночи;
  - б) с 23 часов 30 минут до 1 часа ночи;
  - в) с 22 часов до 23 часов 30 минут;
  - г) до 22 часов.

- 3. Какой завтрак вы предпочитаете в течение первого часа после пробуждения:
  - а) плотный;
  - б) менее плотный;
  - в) можно ограничиться вареным яйцом или бутербродом;
  - г) достаточно чашки чая или кофе.
- 4. Если вспомнить ваши последние размолвки в школе и дома, то преимущественно в какое время они происходили:
  - а) в первой половине дня;
  - б) во второй половине дня.
- 5. От чего вы могли бы отказаться с большей легкостью:
  - а) от утреннего чая или кофе;
  - б) от вечернего чая.

- 6. Насколько легко рушатся ваши привычки, связанные с принятием пищи во время каникул:
  - а) очень легко;
  - б) достаточно легко;
  - в) трудно;
  - г) остаются без изменения.
- 7. Если рано утром предстоят важные дела, на сколько раньше вы ложитесь спать по сравнению с обычным распорядком:
  - а) более чем на 2 часа;
  - б) на 1—2 часа;
  - в) меньше чем на час;
  - г) как обычно.
- 8. Насколько точно вы можете оценить промежуток времени, равный минуте?
  - а) меньше минуты;
  - б) больше минуты.

Вопрос/ вариант ответа	1	2	3	4	5	6	7	8
A	3	3	3	1	2	0	3	0
Б	2	2	1	0	0	1	2	2
В	1	1	2	-	-	2	1	-
Γ	0	0	0	-	-	3	0	-

Если в сумме вы набрали:

от 1 до 7 баллов, вы - "ЖАВОРОНОК". от 8 до 13 баллов - аритмик, или "ГОЛУБЬ" от 14 до 20 баллов - "СОВА".