

# Доказать важность составляющего ЗОЖ:

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

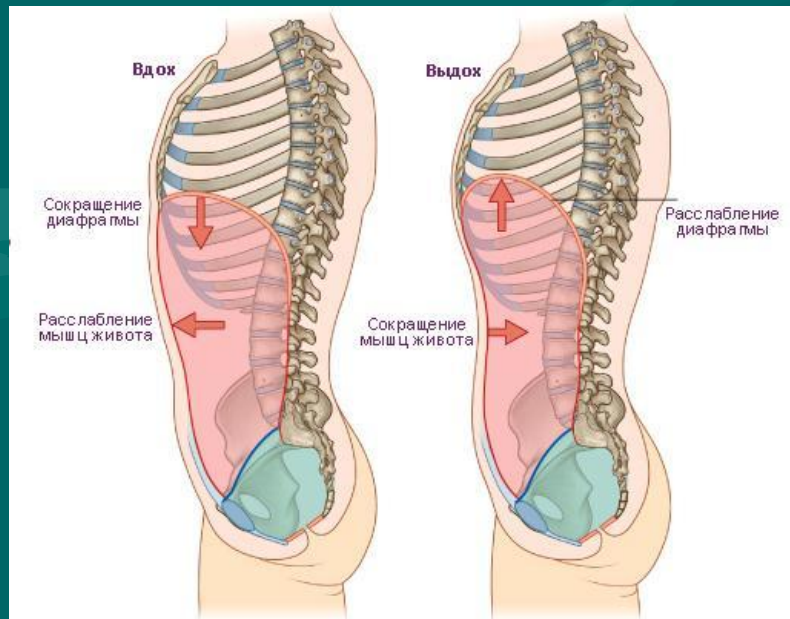
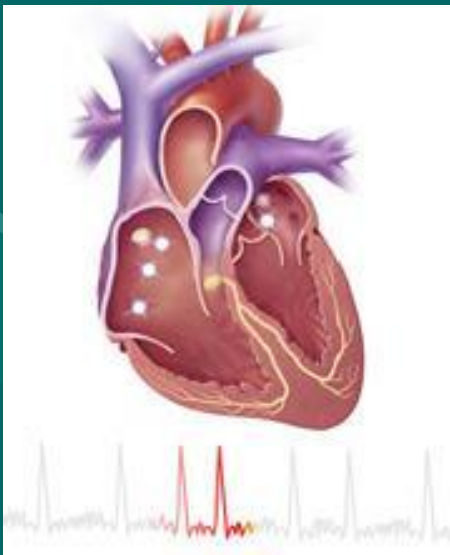
# Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека

## Цели:

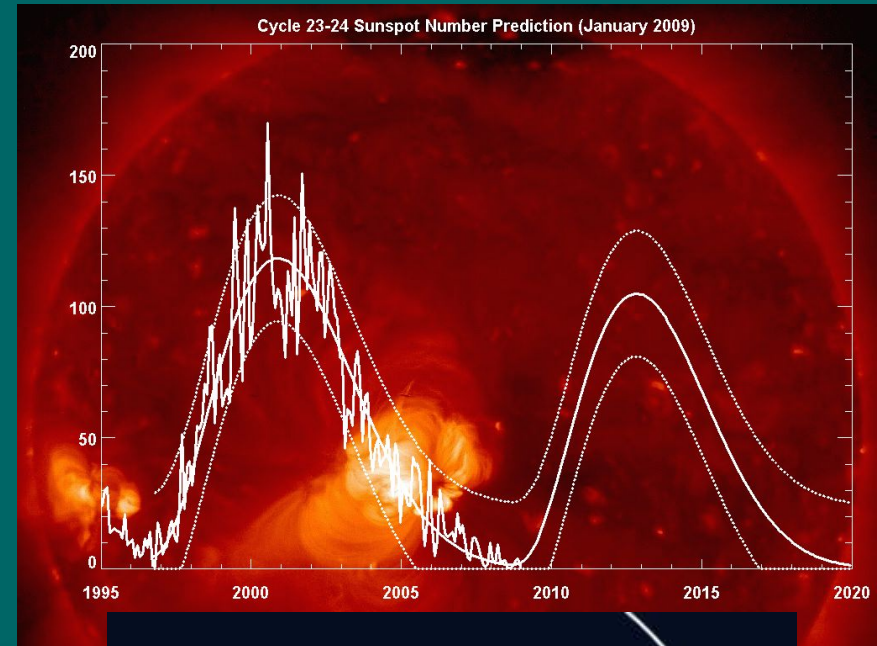
- познакомиться с понятием «биоритмы», их влиянием на уровень деятельности человека;
- определить свой тип работоспособности.

# Ритмичность — основное свойство живой природы.

Приведите примеры различных колебаний человеческого организма



# Какие изменения природной среды вы наблюдаете и знаете?



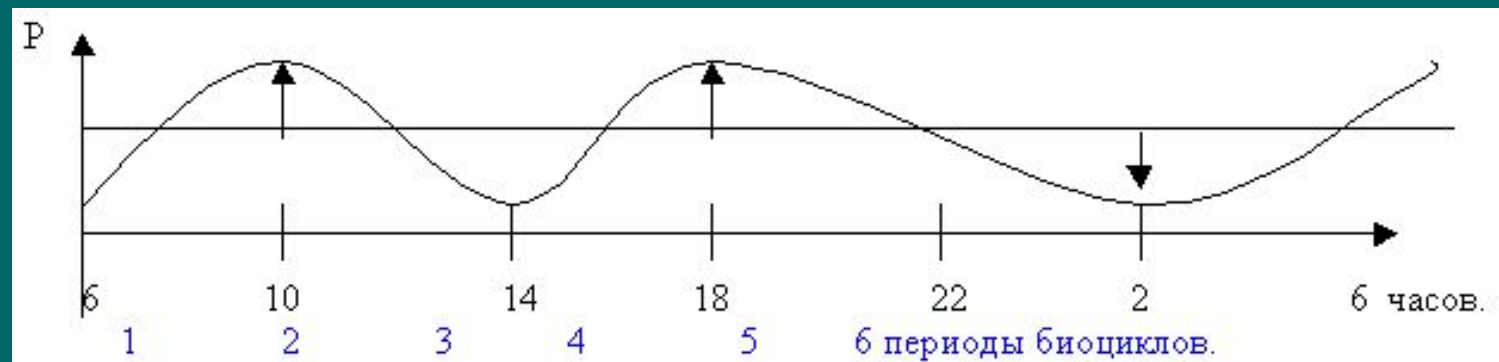
## Биологические ритмы (биоритмы) –

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

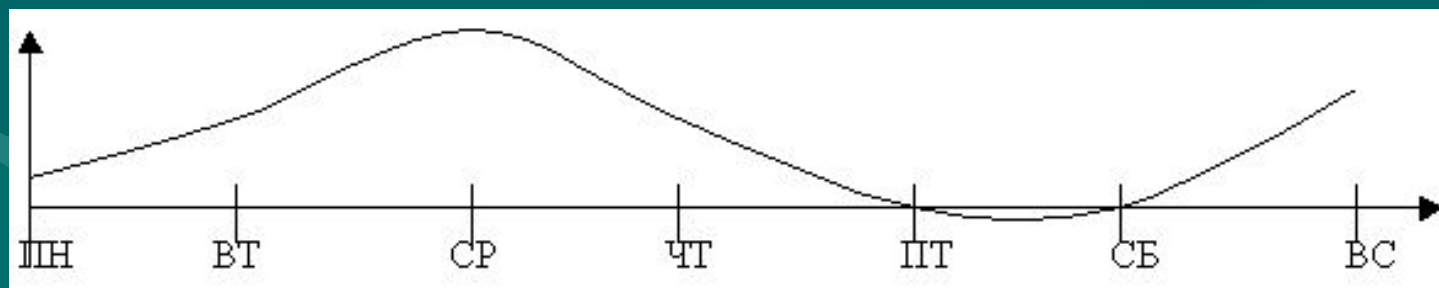
### Процессы:

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

7-8 ч – сме

более 10 ч

менее 4 ч –

наивысшая

наименьш



я в 1,5-2 р;

в 2,5 р.

; 05-06 ч

# Тест «Что вы за «птица»?»

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.

## Тест «Что вы за «птица»?

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.

## Тест «Что вы за «птица»?

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.

## Тест «Что вы за «птица»?»

| Вопрос/<br>вариант<br>ответа | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| А                            | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 0 | 3 | 0 |
| Б                            | 2 | 2 | 1 | 0 | 0 | 1 | 2 | 2 |
| В                            | 1 | 1 | 2 | - | - | 2 | 1 | - |
| Г                            | 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".