

Хронобиологический тип человека

Выполнили ученицы 9а класса
Салимова Рената и Дзюбенко Софья





Хронобиология

Это область науки, которая исследует периодические (циклические) феномены, протекающие у живых организмов во времени, и их адаптацию к солнечным и лунным ритмам. Эти циклы именуют биологические ритмы.



Мелатонин – гормон сна.



Хронотипы человека



Жаворонки

ЖАВОРОНОК



УТРО



ДЕНЬ



ВЕЧЕР



НОЧЬ

СОВЫ

СОВА



УТРО



ДЕНЬ



ВЕЧЕР



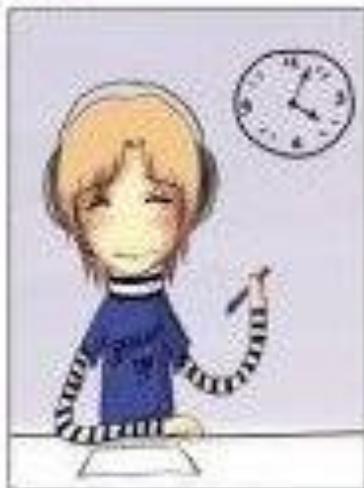
НОЧЬ

Голуби(аритмики)

АРИТМИК



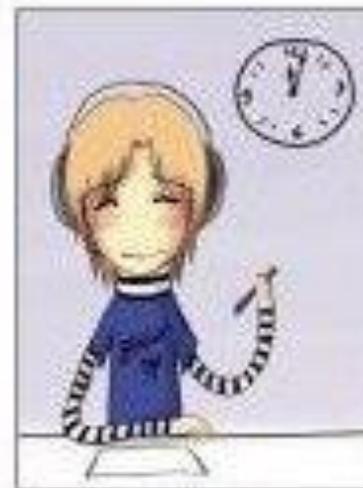
УТРО



ДЕНЬ



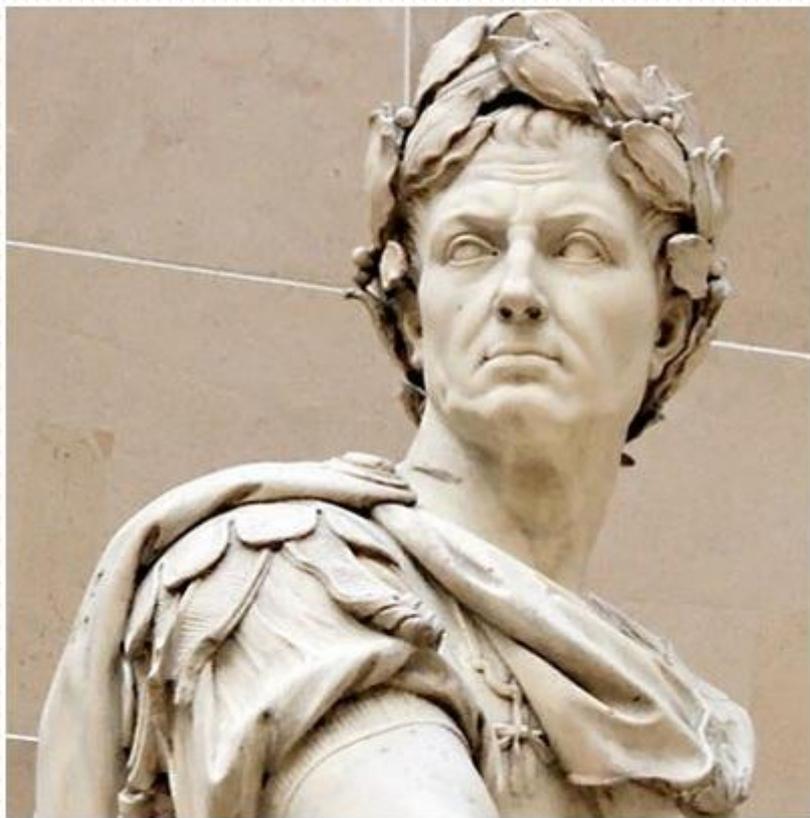
ВЕЧЕР



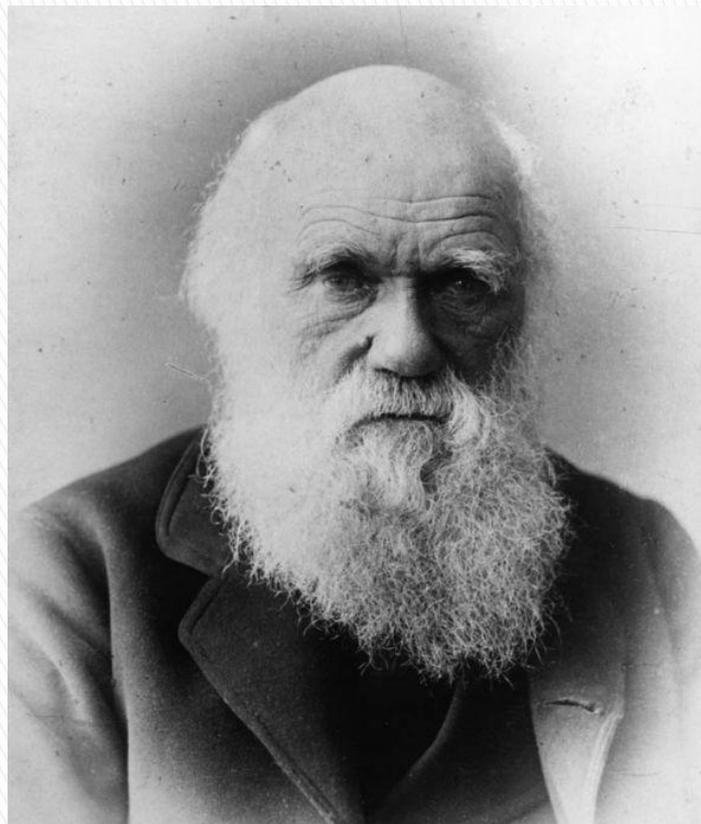
НОЧЬ

Это интересно!

Исторические «совы»



Гай Юлий Цезарь

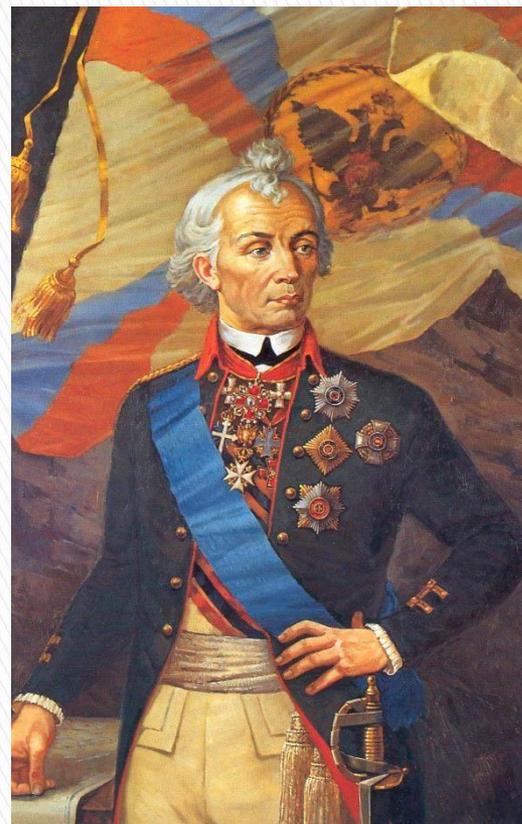


Чарльз Роберт Дарвин

Исторические «жаворонки»



Петр I Великий



Суворов Александр
Васильевич

Пробуждение и питание



Циркадный центр



Изменение хронотипа



Наиболее подходящий хронотип





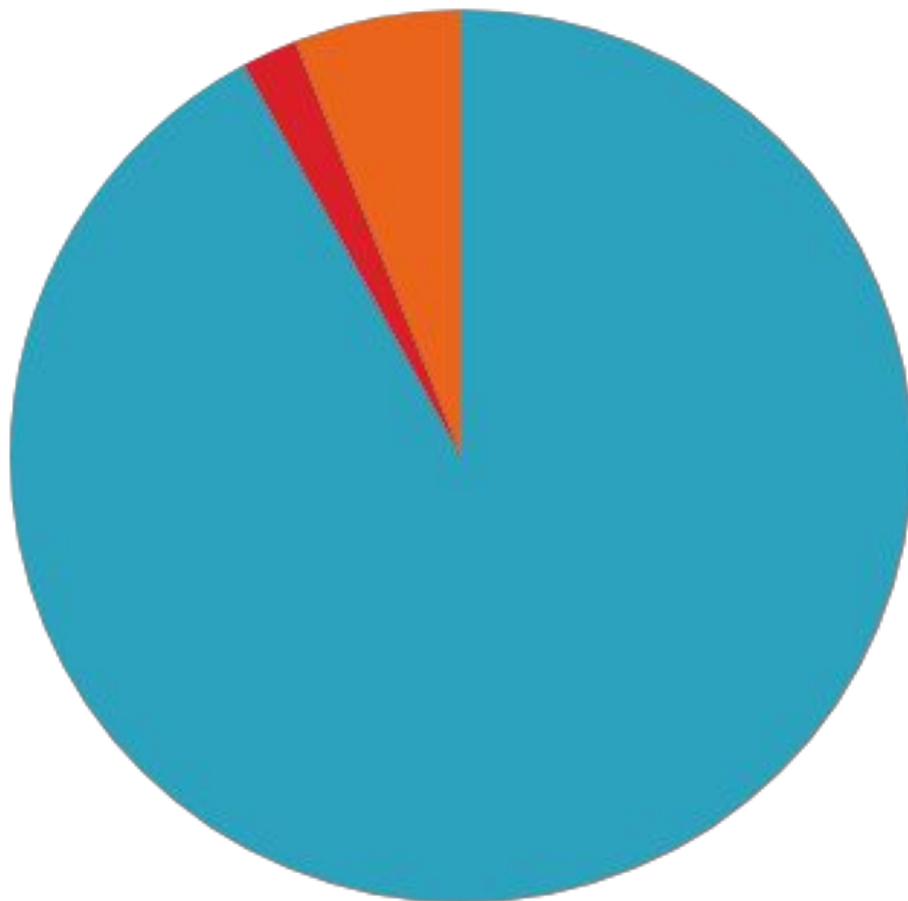
Биологический ритм - это колебательный процесс, приводящий к воспроизведению биологического явления или состояния биологической системы через приблизительно равные промежутки времени. >>

Биоритмология - наука, изучающая условия возникновения, природу, закономерности и значение биологических ритмов.

Опрос на хронотип

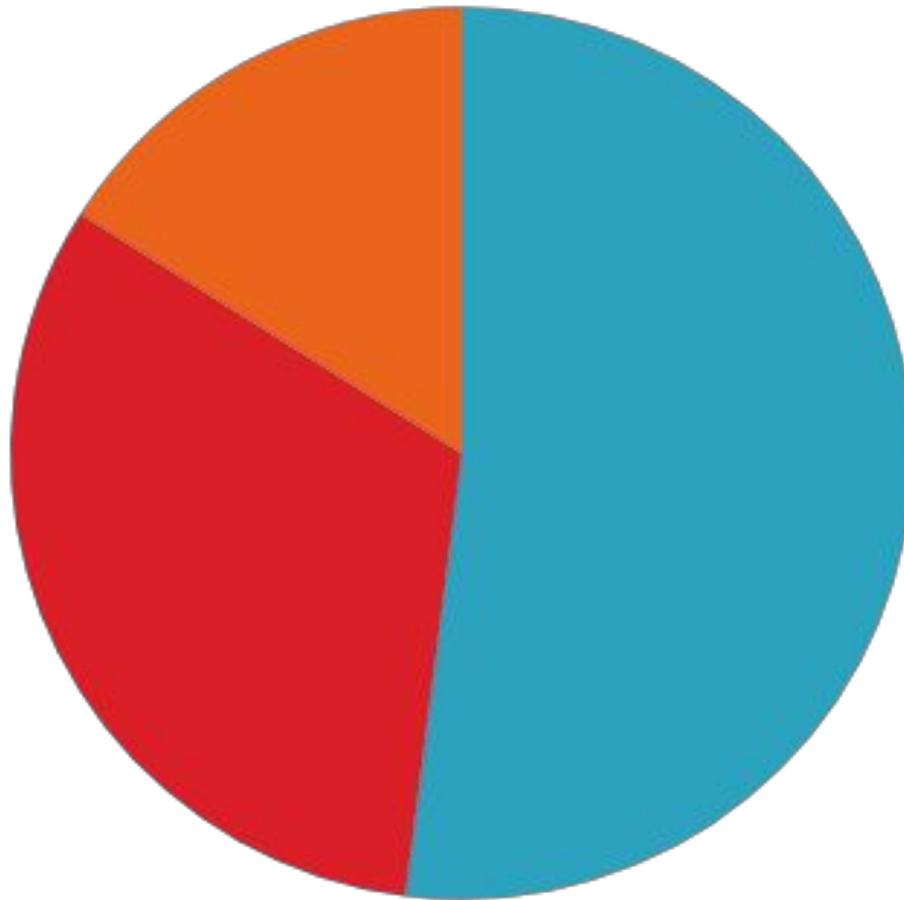


2 класс



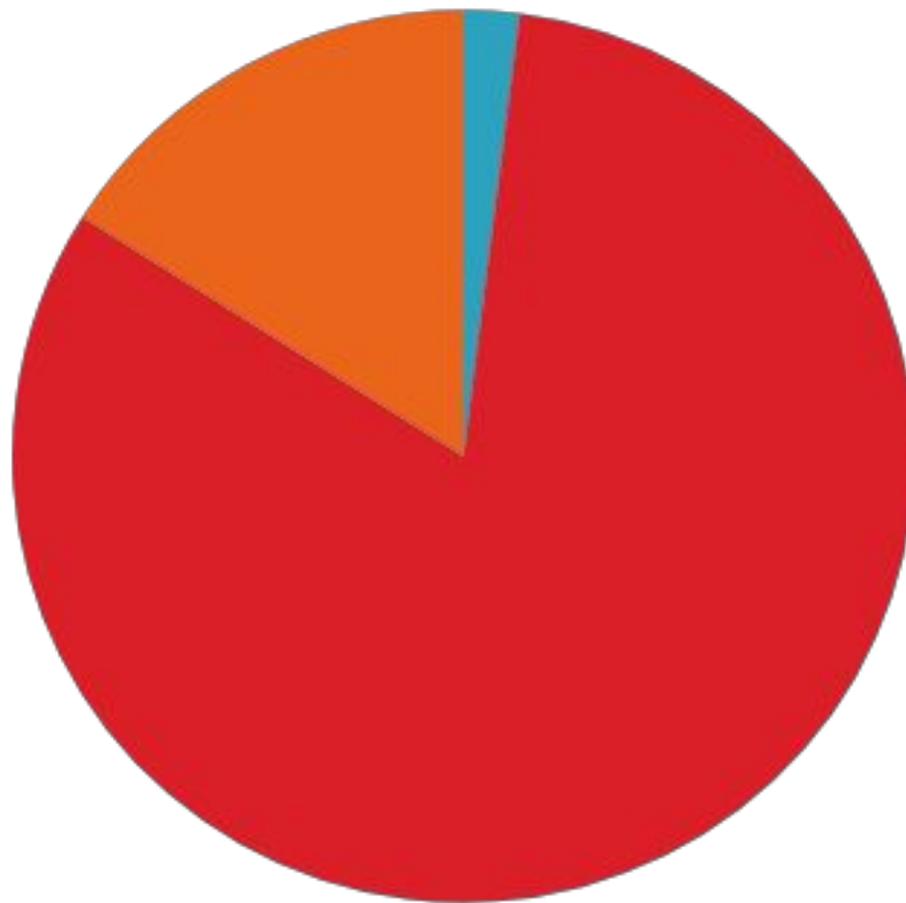
- Жаворонки
- Совы
- Голуби

6 класс



- Жаворонки
- Сова
- Голуби

9 класс



- Жаворонки
- Совы
- Голуби

Вывод

- В детстве люди обычно являются жаворонками, а с возрастом чаще всего превращаются в сов.

Спасибо за внимание!