



- Биологиялық ырғақ - биологияда — биологиялық процестер мен құбылыстардың қарқыны мен сипатындағы мезгіл-мезгіл қайталанып отыратын өзгерістер реттілігі. Биологиялық ырғақ барлық тірі организмдерге тән және ол клеткалық процестерден бастап популяциялық, биосфералық құбылыстарды қамтиды. Мұны зерттейтін ғылым саласы — биоритмология.



- Биологиялық ырғақ пайда болу себептеріне қарай экзогенді және эндогенді болып бөлінеді.

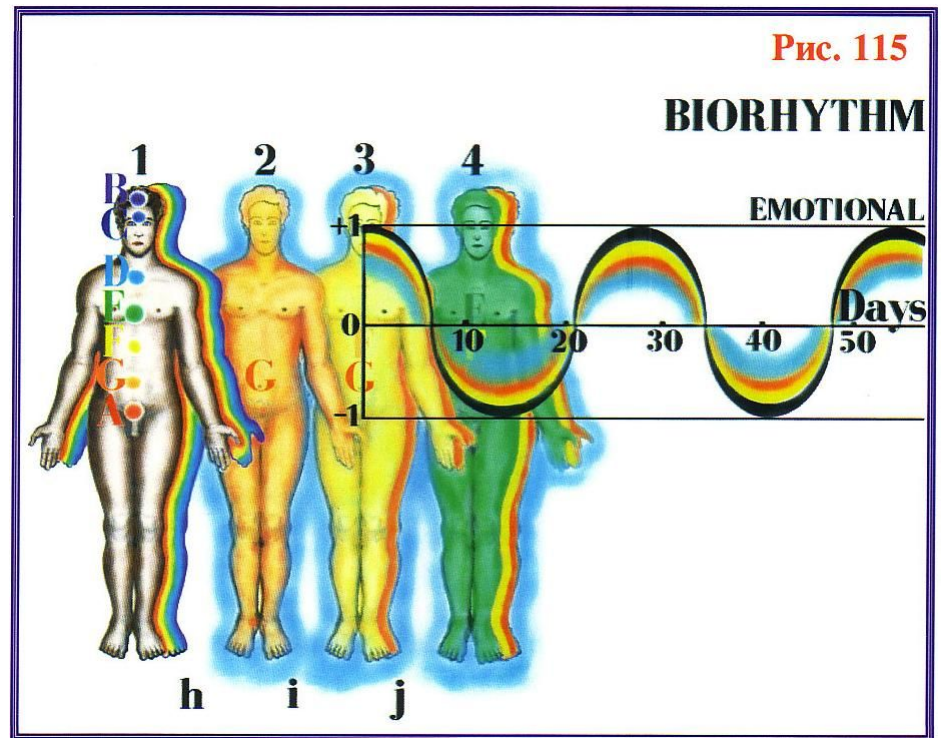
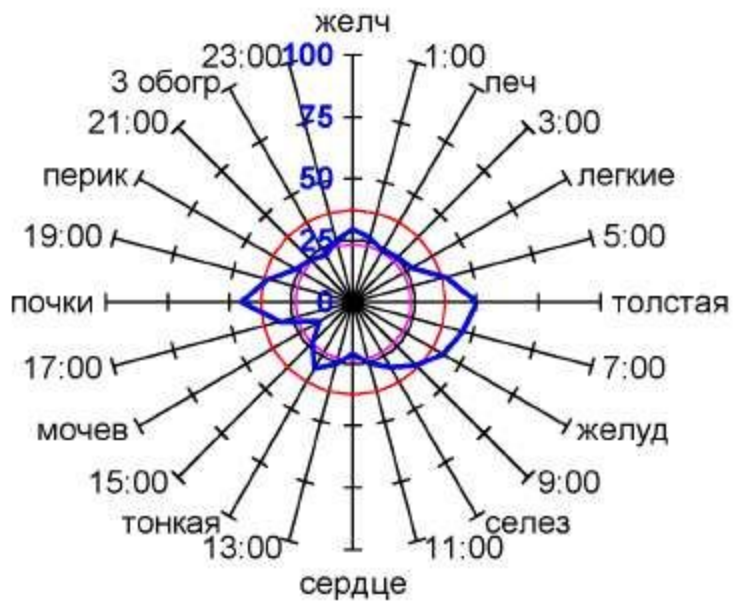
Экзогенді биологиялық ырғақ — организмнің сыртқы күш әсеріне, қоршаған ортаның мерзімдік өзгерістеріне жауабы.

Эндогенді (дербес, ырықсыз) биологиялық ырғақ тірі организмнің өзінде туындайтын активті процестердің толқынына сәйкес қалыптасады. Ол қайтарымды байланыс механизмімен реттеледі.

- Биологиялық ырғақ - психологияда — адамның психикалық белсенділігінің күшеюі мен бәсеңдеуінің кезектесуі. Адамның психикалық белсенділігінің биологиялық ырғағы 2 түрлі болады: сыртқы биологиялық ырғақ (Күн активтілігінің циклділігімен, жыл мезгілдерінің, тәуліктің ауысуымен байланысты пайда болатын) және ішкі биологиялық ырғақ (адамның ішкі психикалық және физикалық іс-әрекетінің жағдайымен анықталатын). Жұмысқа қабілеттілік пен қажу кезеңдеріне, әсіресе, адам психикалық белсенділігінің тәуліктік биологиялық ырғақ әсер етеді. Оның ерекше маңызы бар:

- ең үлкен белсенділік таңертең (сағат 8 — 12),
- ең аз белсенділік — тәулік ортасында (сағат 12—16),
- екінші ең үлкен белсенділік — кешкі мезгілде (сағат 16 — 2),
- барынша байқалатын ең аз белсенділік — түнде (сағат 2 — 8) болады.

- Таңертеңгі және кешкі мезгілдегі белсенділіктің сергектігі организмде болып жататын ішкі биохимиялық процестерге байланысты. Мысалы, адам психикалық белсенділігінің ішкі биологиялық ырғағының тәуліктегі күшеюі мен бәсеңдеуі организмдегі адреналин мен норадреналин гормондарының көбеюіне тәуелді. Мұндай қатаң тәуелділік ішкі биологиялық ырғақтар мен сыртқы тіршілік әрекетінің ұйымдасуы арасында нақты үйлесімнің болуын қажет етеді. Егер бұл үйлесім бұзылатын болса, оның нәтижесі жүйке жүйесінің түрлі ауруларына (мысалы, ұйқының бұзылуы, невроздар, жүрек-қан тамырларының аурулары) соқтырады. Сондықтан психологиялық тексеру мен психокоррекцияда міндетті түрде адамның психикалық белсенділігінің биологиялық ырғақ құрылымы ескерілуі тиіс.







# Часы Сна

Пользуясь нижеприведенной таблицей, посчитайте сумму сна, которую вы набираете при вашем режиме дня. Здоровому человеку для восстановления сил за день достаточно 12-14 часов сна.

## Время суток

с 19 до 20  
с 20 до 21  
с 21 до 22  
с 22 до 23  
с 23 до 24  
с 0 до 1  
с 1 до 2  
с 2 до 3  
с 3 до 4  
с 4 до 5  
с 5 до 6

## Ценность сна за 1 час

7 часов  
6 часов  
5 часов  
4 часа  
3 часа  
2 часа  
1 час  
30 мин.  
15 мин.  
7 мин.  
1 мин.

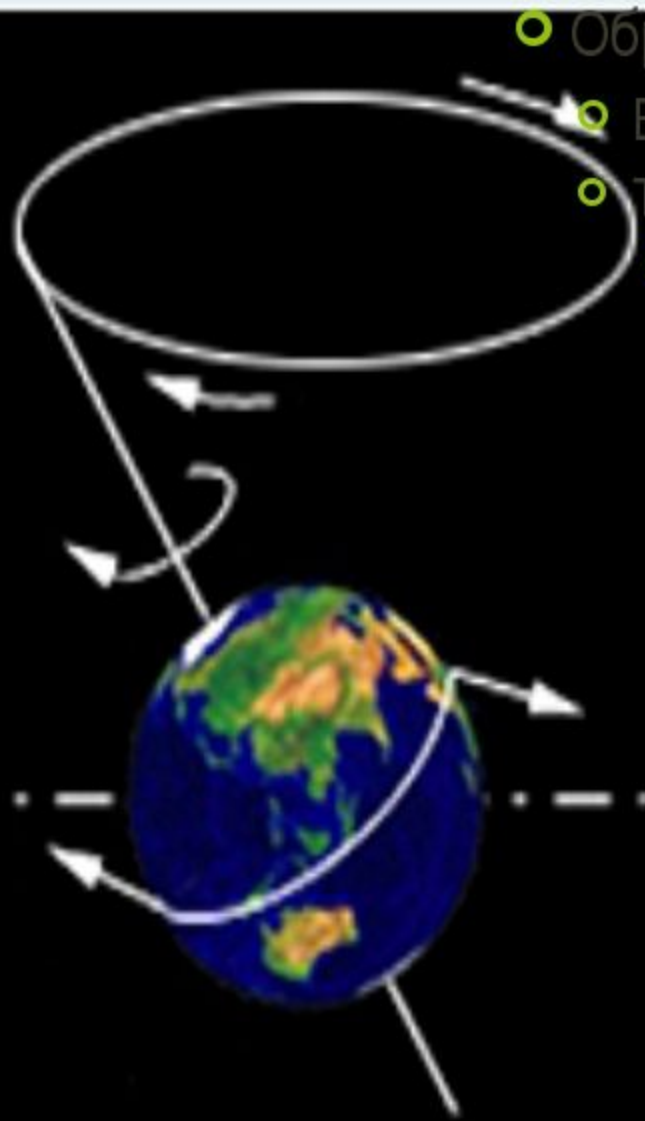


DO4A.COM

Далее сон бессмысленный. Многие ложатся спать в 24.00, а то и в час-два ночи, набирая при этом сна согласно таблице 2-3 часа.

Недосыпание "синдром усталости"

# Тәуліктік ырғақ

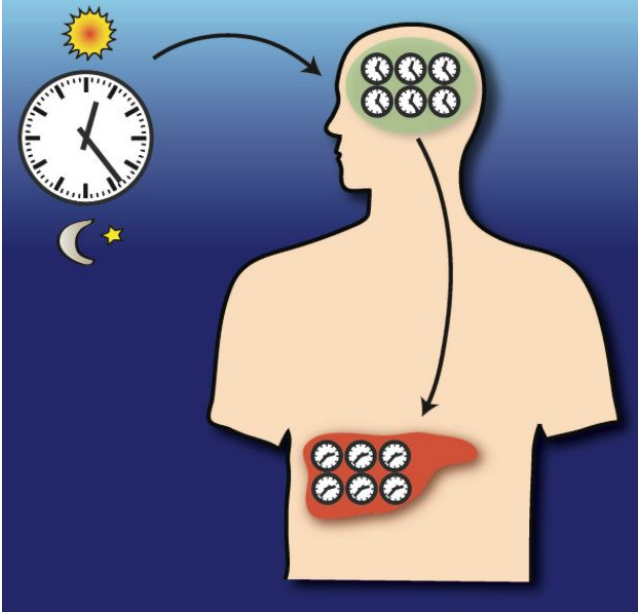


Тәуліктік ырғақ жердің өз осінен айналуына байланысты. Күннің қатысымен 2 биоритм пайда болады- күн және түн.









- Алкоголь - арақ адам организміне өте зиянды зат. Арақ ішкен адамның отбасында береке-бірлік болмайды. Қоғамға да, елімізге де зияны көп. Қарындағы алкоголь 2 минуттан соң қанға өтеді. Қан оны организмнің барлық клеткаларына таратады. Бұдан ең алдымен үлкен ми сыңарларының клеткалары зардап шегеді. Арақтың әсерінен адамның еркін қимылы бұзылып, өзін-өзі ұстай алмайтын болады. Алкоголь ми қыртысының маңдай бөлігіндегі клеткаларға сіңгенде адам эмоциядан «ада болып» жөні жоқ қуанады, орын-сыз күледі, ұстамдықтан, ұяттан айырылып, ол сау күйінде айтпайтын сөзді айтып, істемейтін істі істейді. Спиртті ішімдіктің келесі жаңа үлгісі жоғары дәрежелі нерв орталықтарын жансыздандыра түседі, бейне күрмеп тастағандай оларға мидың төменгі бөліктерінің қызметіне қатысуға мүмкіндік бермейді. Қимылдың мысалы, көз қимылының үйлесімі бұзылады, аяқ алысы ебедейсізденіп, қисалаңдайды, тілі күрмеледі. Ақылмен ойлау қабілетінен айырылады. Алкогольді дүркін-дүркін пайдалану нәтижесінде ішімдікке жаны ауыра құмартып, өзін-өзі ұстай алмай, алкоголизм дамиды. Алкоголизм әдет емес, ол - ауру. Әдет сана-сезім бақылауында болады, одан құтылу оңай. Ал организм уланып кеткендіктен, алкогольге құмарлықты жеңу өте ауыр. Алкогольді пайдаланатын адамдардың шамамен 10 пайызы маскүнем болады. Алкоголизм - организмдегі үрей мен жарымжандықты сипаттайтын ауру. Ұзаққа созылған алкогольмен уланудың 3 сатысы бар. Біріншісі - алкогольге жанын сала құмартумен, орталық нерв жүйесі және ішкі мүшелер жұмысының Алкогольдің адамға тигізер зияны бұзылуымен сипатталатын бастапқы жеңіл сатысы. Екінші сатыда алкогольге жанын сала құмартудың айқын көрінісі, адамның ішкі мүшелері жұмысының едәуір бұзылғандығы, үрейлене бастауы, жеке басының аза бастауы байқалады. Үшінші сатысы мидың нерв клеткалары алкогольге төтеп бере алмай, араққа жанын сала құмартуы күшейе түсетін ауыр саты. Науқас алкогольден есалаңданады, орталық нерв жүйесінің клеткалары қатты зақымданады. Организмге сіңген алкоголь бірден жойылмай, оның зиянды әсері 1-2 тәулікке дейін сақталады. Сондықтан күн сайын жарты литрден жүзім шарабын немесе сыра ішкен адамдар ұзақ уақыт алкогольмен уланған халден айыға алмайды. Сырада алкогольден басқа көптеген көмірсулар болады. Ол лезде майға айналады.

- АҚШ тың Кент университетінің жүргізген зерттеулерінен ішімдік ішу биологиялық сағаттың бұзылуына себепші болатыны белгілі. Адам уақыт сезімін жоғалтып, күндізгі белсенділігін жоғалтады. Ішімдік ішкен соң оның зиянды әсері ағзада бірнеше күн бойы сақталады, биоритімдерді толығымен бұзады.

