

Научная работа

“Как научиться жить в согласии с природой биоритмов”

Выполнила Полищук Светлана

Ученица 9 класса

МОУ «Сергеевская СОШ»

Оконешниковского района

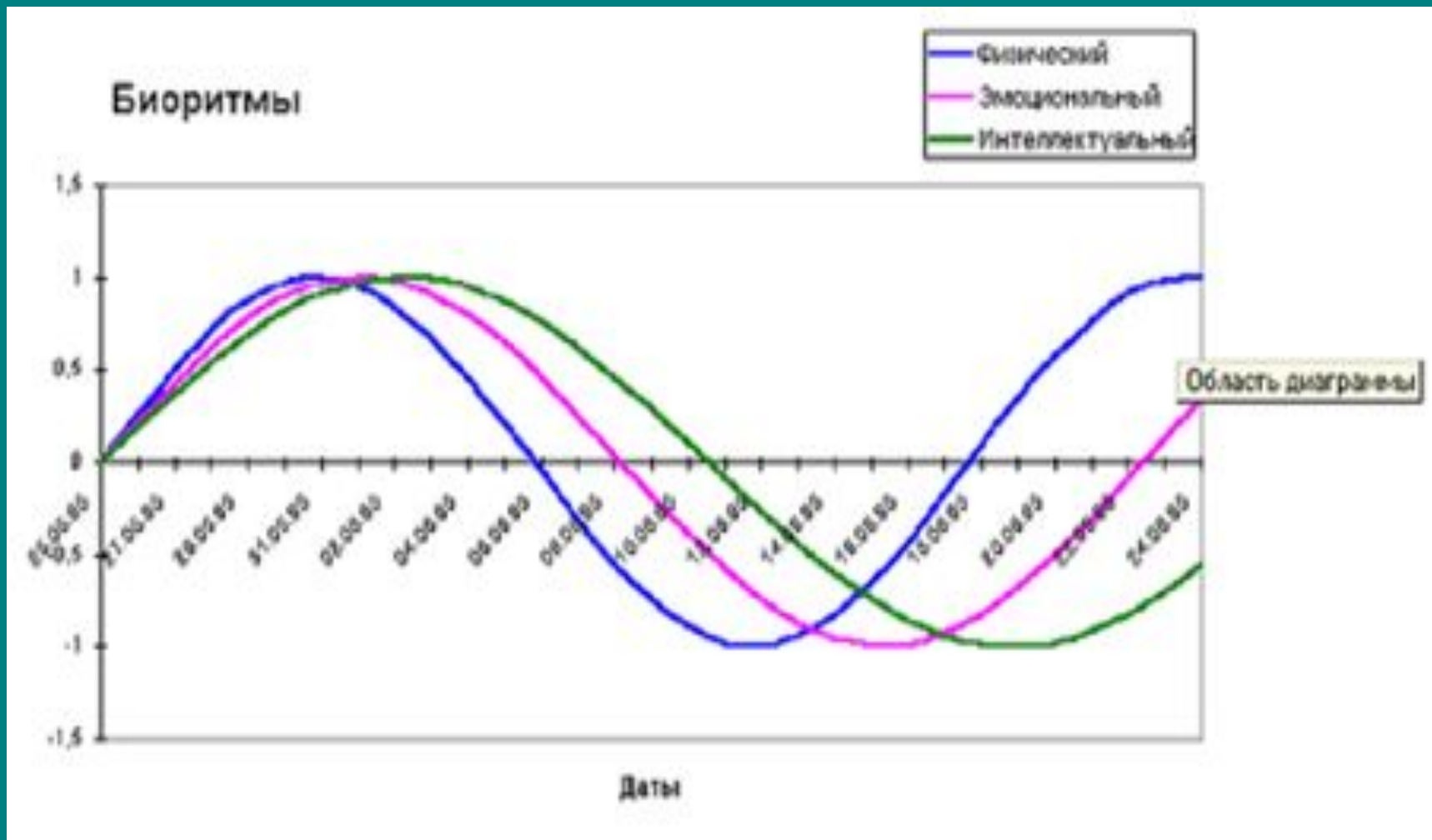
Цель работы - рассмотреть биологические процессы человека в тесном взаимодействии с окружающей средой, выявить влияние биологических ритмов на работоспособность. На основе анализа индивидуальных биоритмов прогнозировать неблагоприятные дни, выбрать благоприятные дни для разного рода деятельности человека.

Задачи исследования:

1. Обзор информации по данному вопросу в литературе по биологии, информатики и анализ источников.
2. Составить упрощенную математическую модель биоритмов для конкретного человека.
3. Математические расчеты циклов с применением ЭВМ: используя электронные таблицы, создать среду для расчета календаря биоритмов, вычисления дат критических дней и построения графиков биоритмов.
4. Построение модели физической, эмоциональной и интеллектуальной совместимости двух людей.

- Теории "трех биоритмов" около ста лет. Интересно, что ее авторами стали три человека: Герман Свобода, Вильгельм Флисс, открывшие эмоциональный и физический биоритмы, а также Фридрих Тельчер - исследовавший интеллектуальный ритм
- Биоритмы (Биологические ритмы)- это отраженные организмом цикличности явлений, идущих в природе
- Биоритмология - наука, изучающая циклические биологические процессы, имеющиеся на всех уровнях организации живой системы.

Три вида биологических ритмов



физический биоритм

(продолжительность 23 дня)

Определяет энергию человека, его силу, выносливость, координацию движения.

Сфера влияния биоритма	Двигательная активность, физическая сила, выносливость, устойчивость к болезням и воздействию неблагоприятных физических факторов
Положительная фаза биоритмов	Со 2-го по 11-й день. Максимальная энергия, сила, выносливость, наивысшая устойчивость к воздействию экстремальных факторов
Критические дни	1-й и 12-й дни. Нестабильность физического состояния. Существует вероятность травм, аварий, обострения хронических заболеваний, головной боли
Отрицательная фаза биоритмов	С 13-го по 23-й день. Пониженный физический тонус, быстрая утомляемость, некоторое снижение сопротивляемости организма к заболеваниям

Эмоциональный ритм (продолжительность 28 дней)

обуславливает состояние нервной системы и настроения.

Сфера влияния биоритма	Настроение, сила, богатство и устойчивость эмоций, творческий настрой, интуиция
Положительная фаза биоритмов	Со 2-го по 14-й день. Наиболее благоприятное время для прохождения тестов и испытаний
Критические дни	1-й и 15-й дни. Эмоциональная неустойчивость, склонность к снижению реакций, угнетенному состоянию, спорам и ссорам
Отрицательная фаза биоритмов	С 16-го по 28-й день. Повышенная напряженность, частое плохое настроение

Интеллектуальный ритм (продолжительность 33 дня)

определяет творческую способность личности.

Сфера влияния биоритма	Мышление, логика, сосредоточенность, остроумие, гибкость ума
Положительная фаза биоритмов	С 2-го по 16-й день. Творческие дни, более благоприятное время для решения сложных вопросов
Критические дни	1-й и 17-й дни. Склонность к снижению внимания, ошибочным заключениям, ухудшению запоминания
Отрицательная фаза биоритмов	С 18-го по 33-й день. Процесс мышления вялый, прерывистый

Математическая формула расчетов цикла

$\text{Sin}(2 \cdot \text{PI} \cdot (\text{Tk} - \text{T0}) / \text{K})$, где

T0 – дата рождения человека,

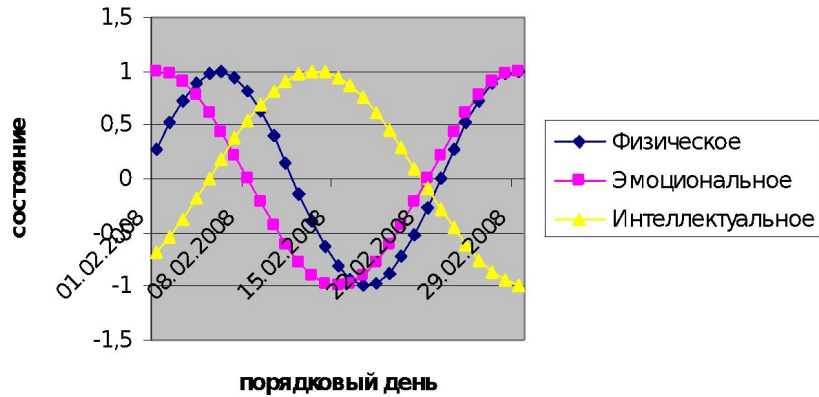
Tk – расчетная дата,

K – период цикла.

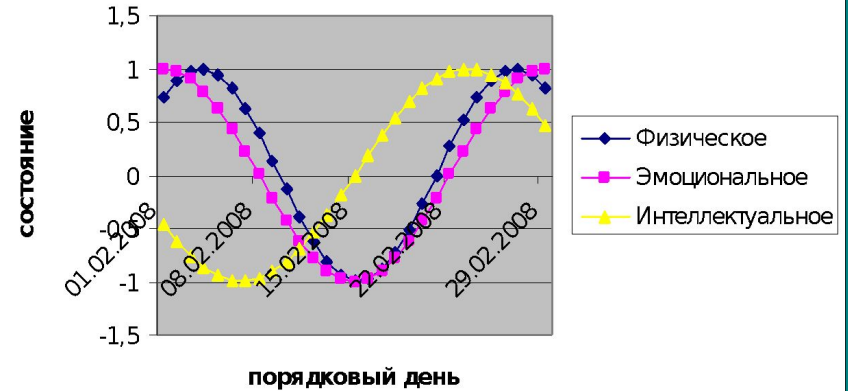
Биоритмы моей семьи

Дата отсчета : 01.02.2008

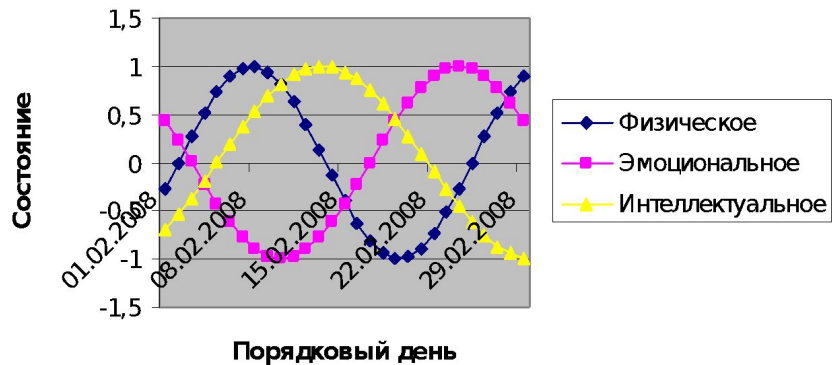
Биоритмы папы. 17.05.1963



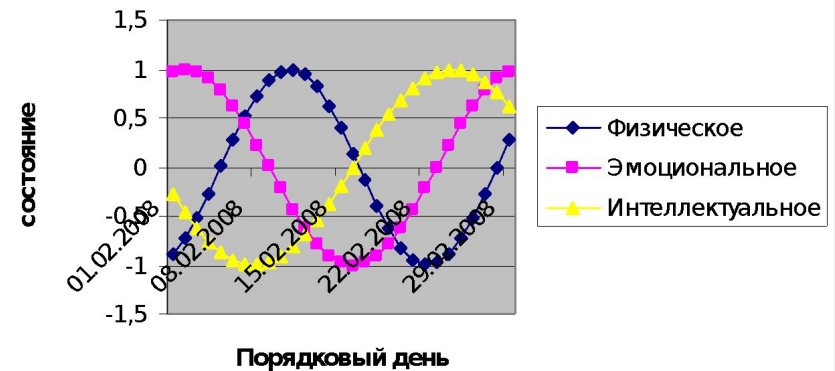
Биоритмы мамы 12.04.1968



Биоритмы Полищук Светланы 08.02.1993



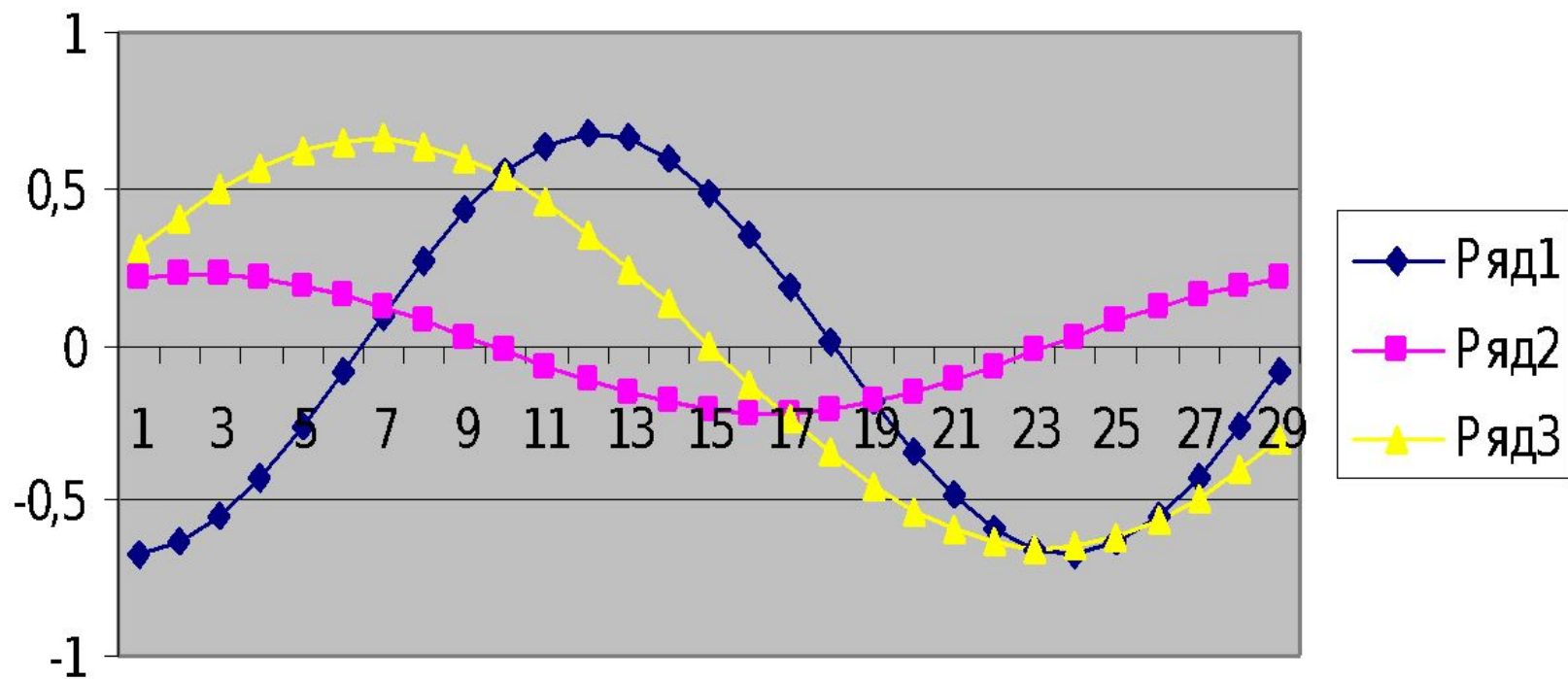
Биоритмы брата 03.03.2001



Вывод 1

- Изучив биоритмы своей семьи, теперь я правильно могу оценить свое физическое состояние, настроение, умственные способности. На основе анализа индивидуальных биоритмов спрогнозировала неблагоприятные дни, выбрала благоприятные дни для разного рода деятельности для себя и родителей. У нас улучшились взаимоотношения в семье: мы стали терпимее, внимательнее относимся друг к другу.

Суммарные биоритмы. Дни рождения 08.02.1993 и 23.01.1993



Вывод 2

Проанализировав диаграмму на степень совместимости мы выбрали наиболее благоприятные дни для совместного участия в разных областях деятельности. В классе стало больше понимания, меньше конфликтных ситуаций

Вывод 3

По дате произведения , с помощью графика биоритмов, можно проанализировать состояние человека на момент его написания

Вывод

- Биоритмы живых организмов, в том числе и человека, проявляются во всех жизненных процессах. Без них невозможна была бы жизнь. Поэтому при изучении биологических ритмов важно не только знать об их существовании, но и учитывать их локализацию и роль в жизни.
- Биоритмы оказывают непосредственное влияние на работоспособность организма, обеспечивают ее волнообразный характер. Человеческий организм подчиняется ритмам, заложенным самой природой, и эти ритмы оказывают влияние на все процессы, происходящие в организме, то учет этих ритмов и уважительное отношение к ним — основа человеческого здоровья.
- Биоритмы не предсказывают будущее. Они могут только подсказать человеку, когда он будет в наилучшем или в наихудшем состоянии, предсказать дни, когда могут возникнуть кризисные ситуации, чтобы с их учетом спланировать свою деятельность, и научиться просто, мудро жить.

Жить с учетом природных ритмов
(годового, лунного, суточного) – залог
сохранения нашего здоровья и высокой
работоспособности организма.

Спасибо за внимание!