

Доказать важность составляющего ЗОЖ:

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

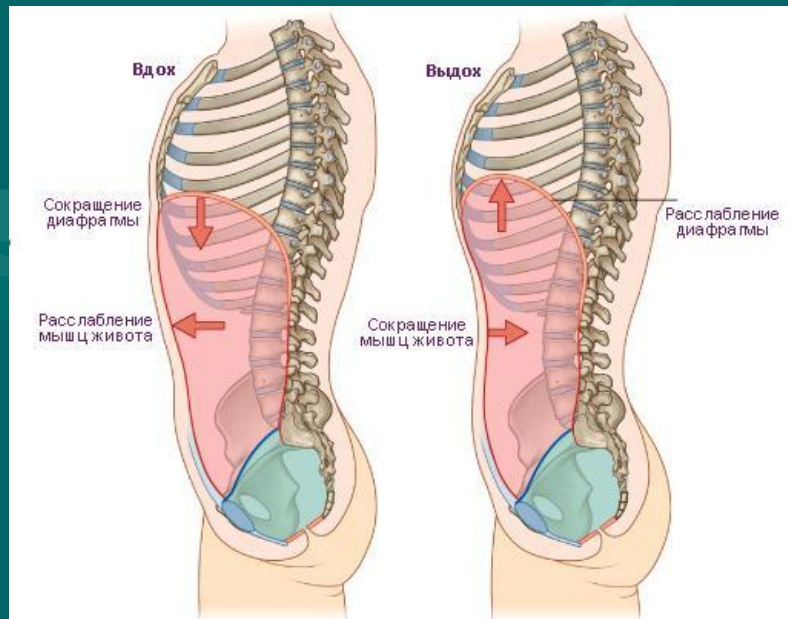
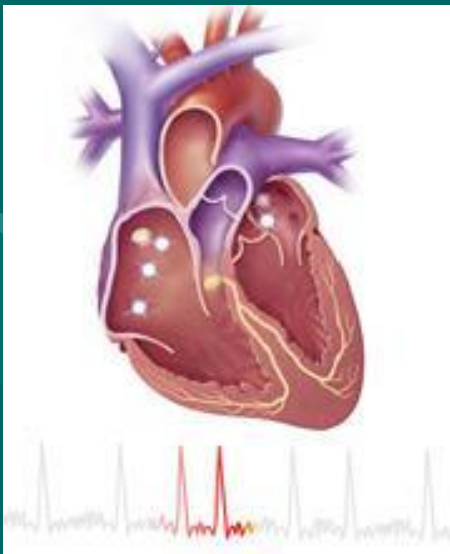
Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека

Цели:

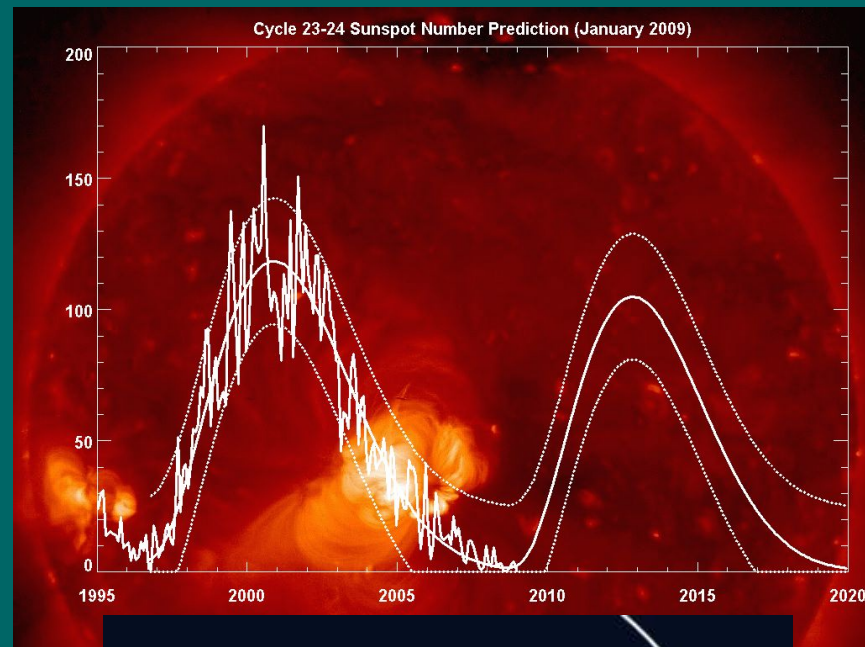
- познакомиться с понятием «биоритмы», их влиянием на уровень деятельности человека;
- определить свой тип работоспособности.

Ритмичность — основное свойство живой природы.

Приведите примеры различных колебаний человеческого организма



Какие изменения природной среды вы наблюдаете и знаете?



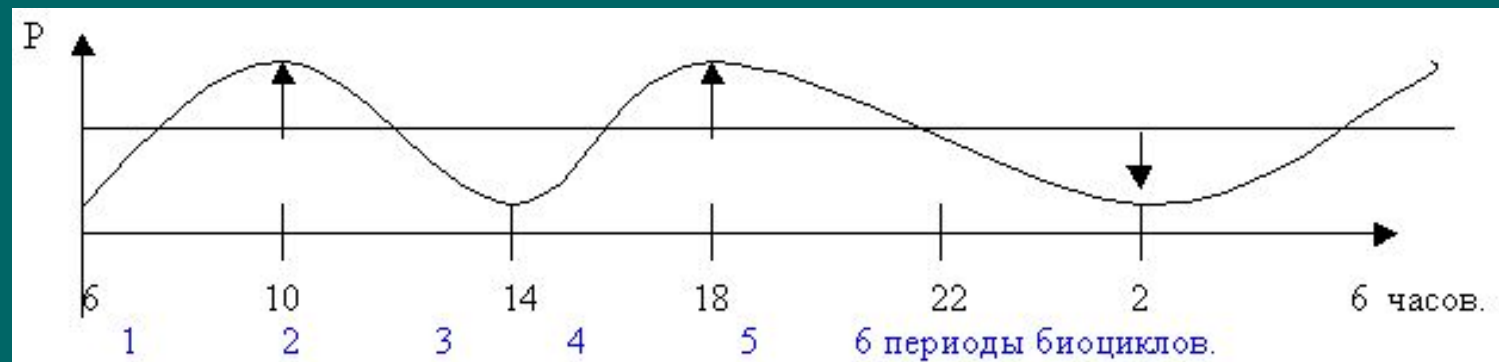
Биологические ритмы (биоритмы) –

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

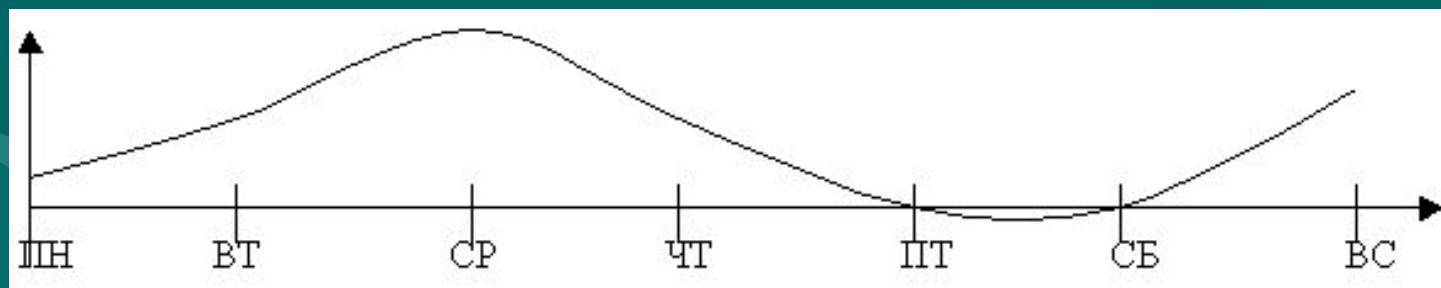
Процессы:

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/ вариант 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".