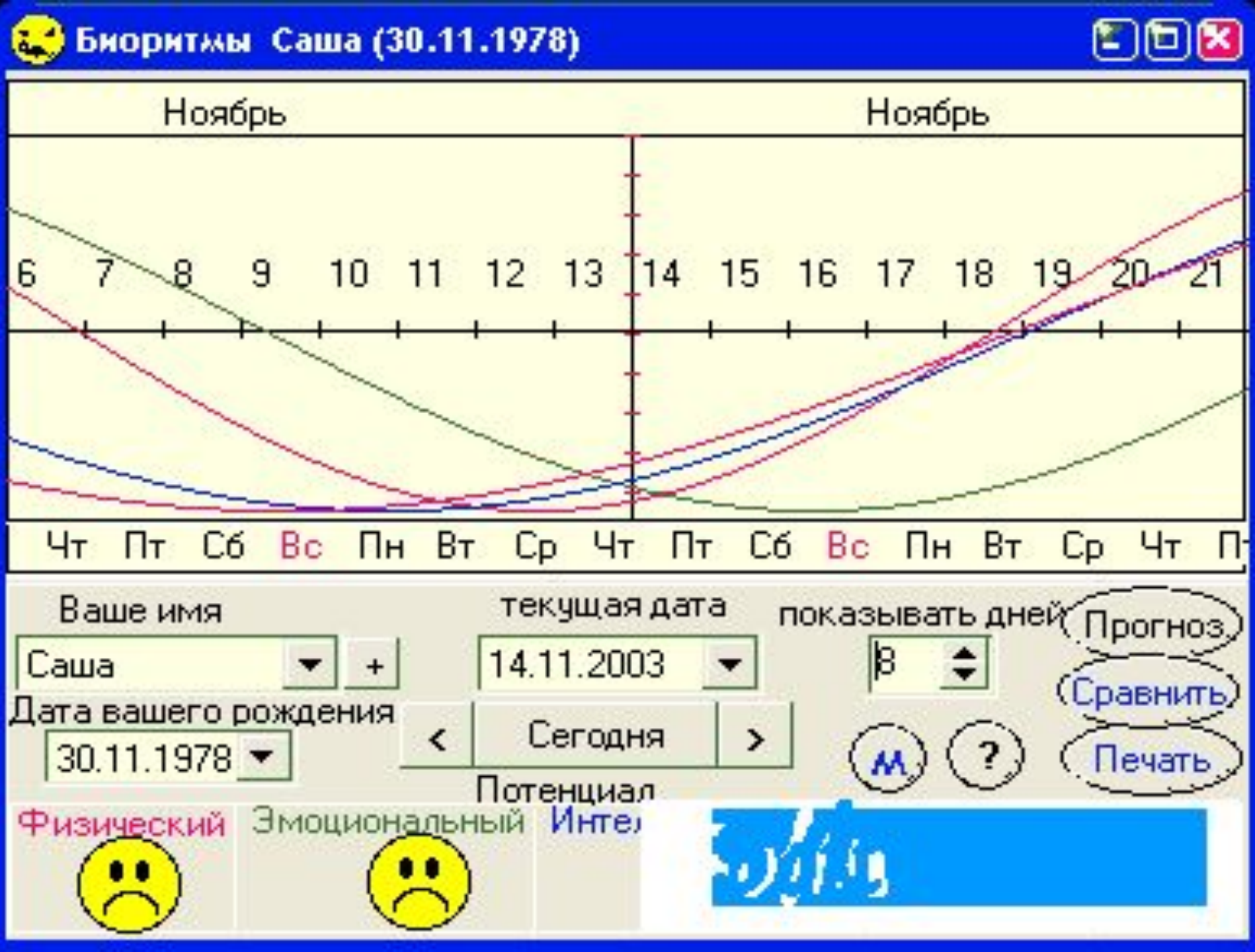
Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека

Что такое здоровье?

«Здоровым может считаться человек, который отличается гармоническим развитием и хорошо адаптирован к окружающей его физической и социальной среде. Здоровье не означает просто отсутствие болезней: это нечто положительное, это жизнерадостное и охотное выполнение обязанностей, которые жизнь возлагает на человека» **(Г. Сигерист).**

Биологические ритмы — это периодически повторяющиеся изменения характера и интенсивности биологических процессов и явлений в организме человека. Биологические ритмы можно наблюдать на всех уровнях организации живой материи: от внутриклеточного до популяционного. Они развиваются в тесном взаимодействии с окружающей средой и являются результатом приспособления к тем факторам окружающей среды, которые изменяются с четкой периодичностью (вращение Земли вокруг Солнца и своей оси, колебания освещенности, температуры, влажности, напряженности электромагнитного поля Земли и т. д.).


Биоритмы Саша (30.11.1978)
Ноябрь
Ноябрь
6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21
Чт Пт Сб Вс Пн Вт Ср Чт Пт Сб Вс Пн Вт Ср Чт
Ваше имя
Саша
+
текущая дата
14.11.2003
показывать дней
Прогноз
Сравнить
Печать
Дата вашего рождения
30.11.1978
Сегодня
Потенциал
Физический
Эмоциональный

В зависимости от частоты биологические ритмы объединяют в несколько групп: так называемые высокочастотные биологические ритмы, колебания средней частоты и биологические ритмы низкой частоты. Биоритмы являются основой рациональной регламентации всего жизненного распорядка человека, так как высокая работоспособность и хорошее самочувствие могут быть достигнуты только в том случае, если соблюдается более или менее постоянный распорядок дня.

Работоспособность человека в течение суток меняется в соответствии с суточными биологическими ритмами и имеет два подъема: с 10 до 12 ч и с 16 до 18 ч. Ночью работоспособность понижается, особенно с 1 до 5 ч ночи. Значит, самое удобное время для приготовления домашних заданий — с 16 до 18 ч для тех, кто учится в первую смену, и с 10 до 12 ч — во вторую. Это же время наиболее эффективно для тренировок при занятиях спортом.

Индивидуальный ритм работоспособности полезно знать каждому человеку. Эти знания помогут при выполнении наиболее сложных заданий.

Не всем людям свойственны однотипные колебания работоспособности. Одни («жаворонки») энергично работают в первой половине дня, другие («совы») — вечером.

Люди, относящиеся к «жаворонкам», вечером испытывают сонливость, рано ложатся спать, но рано просыпаются, чувствуют себя бодрыми и работоспособными. «Совы» же, напротив, засыпают поздно, утром просыпаются с трудом. Им свойственна наибольшая работоспособность во второй половине дня, а некоторым — поздним вечером или даже ночью.

Важно усвоить, что правильный режим учебы и отдыха обеспечивает высокую работоспособность и бодрое состояние в течение длительного времени. Этот режим должен учитывать индивидуальные особенности человека, причем при осуществлении им как основной деятельности, так и внеурочной (приготовление домашних заданий, активный отдых).

Необходимо также учитывать возможные последствия для здоровья и самочувствия нарушений координации биологических ритмов, в том числе связанных с переменой климатогеографических условий (быстрое попадание в район с другим часовым поясом — перелет на самолете в места отдыха, в другое место жительства). Для более безболезненного приспособления к новым условиям можно рекомендовать обучаемым знать несколько правил, соблюдение которых облегчит адаптацию к изменению часового пояса:

- если изменение места пребывания, связанное с переездом в другой часовой пояс, будет не длительным, то целесообразно на новом месте сохранить режим, близкий к постоянному,

- если на новом месте предполагается длительное пребывание и предстоит работа, требующая максимального напряжения сил, то целесообразно заранее (за 5—10 дней) постепенно менять режим труда и отдыха на месте постоянного проживания, приспосабливая его к новому часовому поясу.

XII
donbass.ua

Для физического здоровья - я могу; психического здоровья - я хочу; нравственного здоровья - я должен.

- ***Критериями здоровья являются***
- ***ежедневно работать до пота,*** причем с помощью различных видов спорта (бег, лыжи, плавание), хорошо тренирующих сердечнососудистую и дыхательную системы;
- не забывать, что ***человек есть то, что он ест,*** что еда без аппетита - один из скучнейших способов самоубийства, а от пищевой зашлакованности лучше всего помогают еженедельные «пищевые выходные»;
- ***термозакаливание*** - лучший из природных факторов, поддерживающих нашу иммунную систему в хорошем тонусе;
- ***дыхательная гимнастика*** - обязательный компонент любой оздоровительной системы, ведь стремительный темп жизни, стрессы уже привели к своеобразному синдрому нарушения дыхания, называемому «одышкой цивилизации». Кроме того, избыток тяжелых ионов в перегретых помещениях способствует импотенции, т.е. в силе остается набивший оскомину тезис о том, что свежий воздух – залог личного здоровья;
- только ***постоянный труд*** дает нам то, что мы называем счастьем.

Движение ,
рациональное питание ,
закаливание,
дыхательная гимнастика,
духовная гармония –
это то, что должно присутствовать в вашей жизни каждый день.
Эти 5 алгоритмов, 5 ключевых направлений по поддержанию личного здоровья.

- Увы, не модно, не престижно в нашей стране заботиться о своем здоровье, в отличие от наших западных соседей. Но ведь любое возрождение начинается с самого себя. И первой культурой, с которой знакомится человек, должна быть культура физическая.
- Ленивое тело стареет катастрофически быстро, так что собственное здоровье и счастье куют без выходных!

Следует помнить, что

«***Когда нет здоровья,***

молчит мудрость,

не может расцвести искусство,

не играют силы,

***бесполезно богатство и бессилен разум*».**

(Геродот.)