

***Биоритмы –
организаторы нашей
жизни***

*Выполнил : заместитель директора по
безопасности МБОУ СОШ №31. Химки
Краснобай Андрей Петрович*

Биологический ритм – это
периодически повторяющиеся
изменения биологических процессов
в организмах

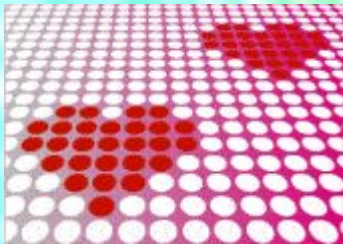


Ритмический характер имеют:

- колебания температуры тела человека;



- частота пульса, артериального давления;



- работоспособности.



*Все органы человека имеют
собственные биоритмы.*

Ритмичность функций живых организмов определяется природными ритмами

- вращение Земли вокруг Солнца имеет период один год;
- вращение Земли вокруг своей оси - период около 24 часов;
- вращение Луны вокруг Земли – 28 дней.



Эти ритмические процессы приводят:

- к колебаниям освещенности;
- колебаниям температуры, влажности;
- напряженности электромагнитного поля.



ориентир для «биологических часов» организмов.



возникают годовые, месячные, суточные ритмы.

Годичным циклам подвержены:

Рождаемость.

(максимальна в марте – мае,
минимальна в ноябре –
феврале).



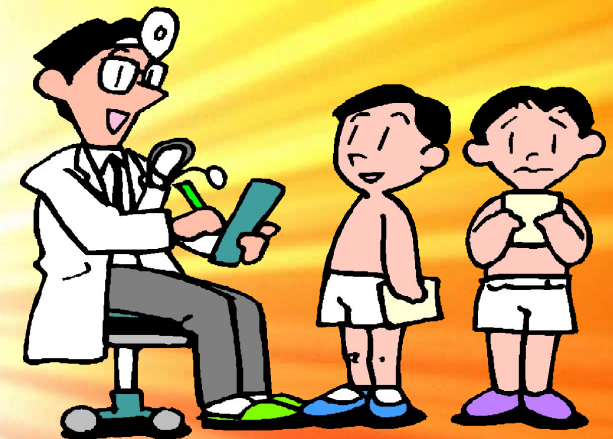
Интенсивность роста.

(дети растут с марта по май в 2
раза
интенсивнее чем осенью).



Устойчивость к инфекциям.

(люди устойчивей к болезням в
декабре- январе, менее – в



Суточные или циркадные ритмы – универсальные показатели состояния здоровья человека, они повторяются каждые 20 - 28 часов

Нарушение суточного ритма – один из первых признаков заболевания организма.



Важнейший суточный ритм – колебания температуры тела

- ночью – самая низкая;
- к утру – повышается;
- около 18 часов – самая высокая.



В течении суток меняется работоспособность человека

Наивысшая:

с 10 до 12 часов;
с 16 до 18 часов.

В зависимости от времени работоспособности:

- *жаворонки;*
- *совы;*
- *голуби.*



«Жаворонки»

- легко просыпаются и встают;
- испытывают по утрам чувство голода;
- наиболее работоспособны в первой половине дня;
- ложатся спать пораньше.

В среднем «жаворонков» около 25 %.



«СОВЫ»

- с трудом просыпаются и встают;
- не испытывают утром чувство голода;
- наиболее работоспособны в вечернее время;
- ложатся спать попозже.

В среднем «сов» около 30 %.



«Голуби»

Тех, у кого ритмы работоспособности не имеют выраженных колебаний называют «голубями».

Таких людей в среднем около 45 %.



Советуем:



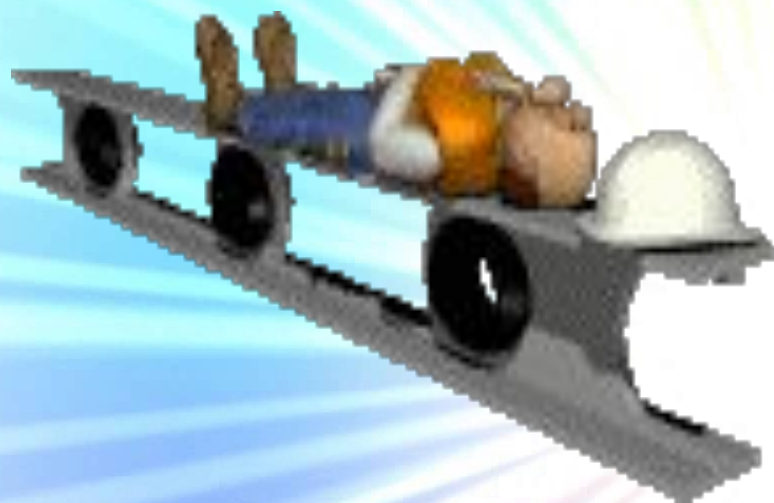
для поддержания оптимальной работоспособности соблюдать определенный ритм труда и отдыха.



Помнить, что всякую работу можно
сделать при минимальной затрате
сил в пик максимальной
работоспособности



Всякую работу стараться делать ритмично, чередуя труд и отдых



К сожалению жизнь современного человека неизбежно приводит к нарушению биологических ритмов.



- стрессы;
- неврозы;
- раздражительность;
- расстройство физиологических процессов.





***Спасибо за
внимание!***