

18.11.2020 Кружок «Юные исследователи»

Руководитель: Калашникова С. В.

Тема «БИОЛОГИЧЕСКИЕ РИТМЫ»

Периодически повторяющиеся изменения биологических процессов и явлений в живых организмах назвали *биологическими ритмами*.

Кстати, каждый орган в нашем организме живет по часам. К примеру, сердце лучше работает с 11 до 13 часов. А желудок, наоборот, в это время отдыхает. Есть несколько видов ритма: суточный, месячный, годовой.

Суточный: это 24-часовой ритм, который связан с вращением Земли вокруг своей оси. Воздействие Солнца рождает два биоритма – дневной и ночной.

Месячный биоритм: связан с четырьмя фазами Луны:

- 1- я фаза - новолуние;
- 2- я фаза - растущая Луна;
- 3- я фаза - полнолуние;
- 4- я фаза - убывающая Луна.

В период растущей Луны человек более активен. В период убывающей Луны жизнеспособность организма снижается, человек менее активен, чувствует усталость, все у него продвигается «со скрипом». На фазу полнолуния (3 дня) и фазу новолуния (тоже 3 дня) стоит обратить особое внимание. Объяснения здесь такие: в этот период мы бываем несколько взвинчены, снижается слух, внимание, зрение, т.е. снижает защита самосохранения.

Годовой биоритм связан со сменой времен года (сезонные биоритмы), с движением Земли вокруг оси и Солнца. Активность человека меняется со сменой сезона. Большинство людей менее активны в короткие зимние дни, а с наступлением весны человек оживает, его активность повышается, он начинает восстанавливать свои силы.

Идеальным для человеческого здоровья является жизнь «по солнечным часам»: вставать на рассвете, ложиться после захода солнца. Но каждый человек индивидуален, он не похож на других, имеет свои биологические ритмы. Именно они влияют на время нашей работоспособности и желание поспать. В зависимости от характера биоритмов люди делятся на три хронотипа: совы, жаворонки и голуби.

Совы - это те люди, у кого наибольшая активность проявляется во второй половине дня (после шестнадцати часов), пик приходится от 21-22 часов вечера. Здоровье у сов в целом лучше, чем у жаворонков. Среди сов преобладают люди творческих профессий - артисты, музыканты, писатели. Связано это с тем, что у сов чаще всего образное мышление - это люди с «ведущим» правым полушарием мозга.

Жаворонки наиболее активны в первой половине дня (до пятнадцати часов), а максимально активны - утром с 10-11 часов. Они рано встают и рано засыпают. Жаворонки в большинстве своем отличаются аналитическим складом ума, за что

отвечает левое полушарие. Поэтому они часто становятся математиками, физиками, инженерами и военными.

Чуть позже в этом "птичьем" разделении появилась еще одна группа - голуби - люди, которые легко подстраивают свой график под обстоятельства и без труда могут быть как совой, так и жаворонком. Голуби легко адаптируются практически к любому времени и имеют примерно одинаковую активность на протяжении всего рабочего дня.

ВЫВОДЫ

- ❖ *Внутри каждого из нас есть «биологические часы», по которым живет не только человеческий организм, но и все живые организмы.*
- ❖ *Все мы подразделяемся на тех, кто придерживается правила «утро вечера мудренее» и тех, кто старается не откладывать дела на утро. Первые – «жаворонки», вторые - это «совы».*
- ❖ *Всю свою жизнь человек подчиняется определенным биоритмам, среди которых различают суточные, сезонные, месячные и многолетние.*
- ❖ *Основной биоритм человека - двадцатичетырехчасовой.*
- ❖ *Биологические ритмы оказывают непосредственное влияние на работоспособность организма, обеспечивают ее волнообразный характер.*
- ❖ *Жить с учетом природных ритмов (годового, лунного, суточного) – залог сохранения вашего здоровья и высокой работоспособности организма.*
- ❖ *Учет этих ритмов и уважительное отношение к ним — основа человеческого здоровья.*

Как определить, кто вы - сова, жаворонок или голубь? Многие специалисты утверждают, что уже с самого рождения у человека есть собственные биоритмы. Те, кто родился в период с 4.00 до 11.00 - жаворонки, совы же рождаются с 16.00 до полуночи. Рожденные в оставшиеся часы - голуби.

ТЕСТ «Кто рано встает ...» «Сова» или «Жаворонок»

1. Если бы тебе предложили выбрать (независимо от занятий в школе и все такое прочее), во сколько бы ты ложился(ась) спать?

- а) после часа ночи – 0 баллов;
- б) до десяти – 3 балла;
- в) скорее всего, где-нибудь около двенадцати – 6 баллов.

2. Чем подкрепиться с утра - дело вкуса. Какой завтрак ты предпочитаешь в первый час после пробуждения?

а) что-то существенное и побольше - 6 баллов;

б) стакан сока или чая – 0 баллов;

в) можно вареное яйцо или бутерброд – 3 балла.

3. Если попытаться вспомнить всякие напряжения и разборки с приятелями, то в какое время они чаще всего происходят?

а) конечно, с утра, когда я еще туго соображаю – 3 балла;

б) ближе к вечеру – 6 баллов;

в) не могу точно вспомнить – 0 баллов.

4. Подумай, от чего бы ты мог(ла) отказаться с большей легкостью, чтобы не чувствовать при этом дискомфорта?

а) от утреннего чая или кофе – 6 баллов;

б) от вечернего чаепития – 3 балла;

в) мне, в общем-то, все равно, когда пить чай – 0 баллов.

5. Если ты знаешь, что на другой день тебе обязательно нужно встать рано, то постарайся уснуть раньше обычного?

а) обязательно - часа на полтора-два – 0 баллов;

б) по-моему, это не обязательно - 6 баллов;

в) нет – 3 балла.

6. Попытайся прикинуть, трудно ли тебе бывает просыпаться по будильнику? Что ты чувствуешь, когда он трезвонит спозаранку?

а) я иногда готов(а) его разбить - 6 баллов;

б) в принципе нет – 3 балла;

в) это зависит только от того, во сколько я лягу спать накануне – 0 баллов.

7. Задумайся, а во время каникул (отпуска) ты встаешь так же рано, как обычно, когда собираешься идти в школу (на работу)?

а) сплю, сколько хочу – 3 балла;

б) да, так уж получается: я делаю это как бы по привычке - 0 баллов;

в) сложно сказать – 6 баллов.

8. Попытайся без часов определить промежуток времени, равной одной минуте.

Попросите кого-нибудь помочь вам?

а) получилось меньше минуты - 6 баллов;

б) получилось больше минуты – 3 балла;

в) попал (а) почти в точку – 0 баллов.

0-18 баллов. Ты - "жаворонок, причем ярко выраженный! Тебя можно поздравить, потому что это редкая категория людей. И как это ни странно, им по жизни сопутствует удача, везение. Может, по поговорке "Кто рано встает, тому Бог дает?"

21-33 балла. Ты, наверное, и сам(а) чувствуешь, что - ты типичная "сова"... Тебя легче расстрелять, чем заставить вскочить спозаранку. А знаешь ли ты, что люди твоего типа гораздо меньше других подвержены, например, панике в критических ситуациях?

34-48 баллов. Ты принадлежишь к редкой категории людей - к "аритмикам". (Не пугайся умного слова, ваш тип еще именуют ласково "голуби"). У тебя нет четких установок только рано вставать или, наоборот, всегда просыпаться ближе к обеду. Ты легко можешь приспособиться к обстоятельствам, и это твой огромный плюс!

Задание. Подобрать по несколько литературных героев, героев мультфильмов, относящихся к «совам» и «жаворонкам».

Ответы с указанием имени и фамилии присылайте на адрес электронной почты kalashnikovasvetlana515@gmail.com