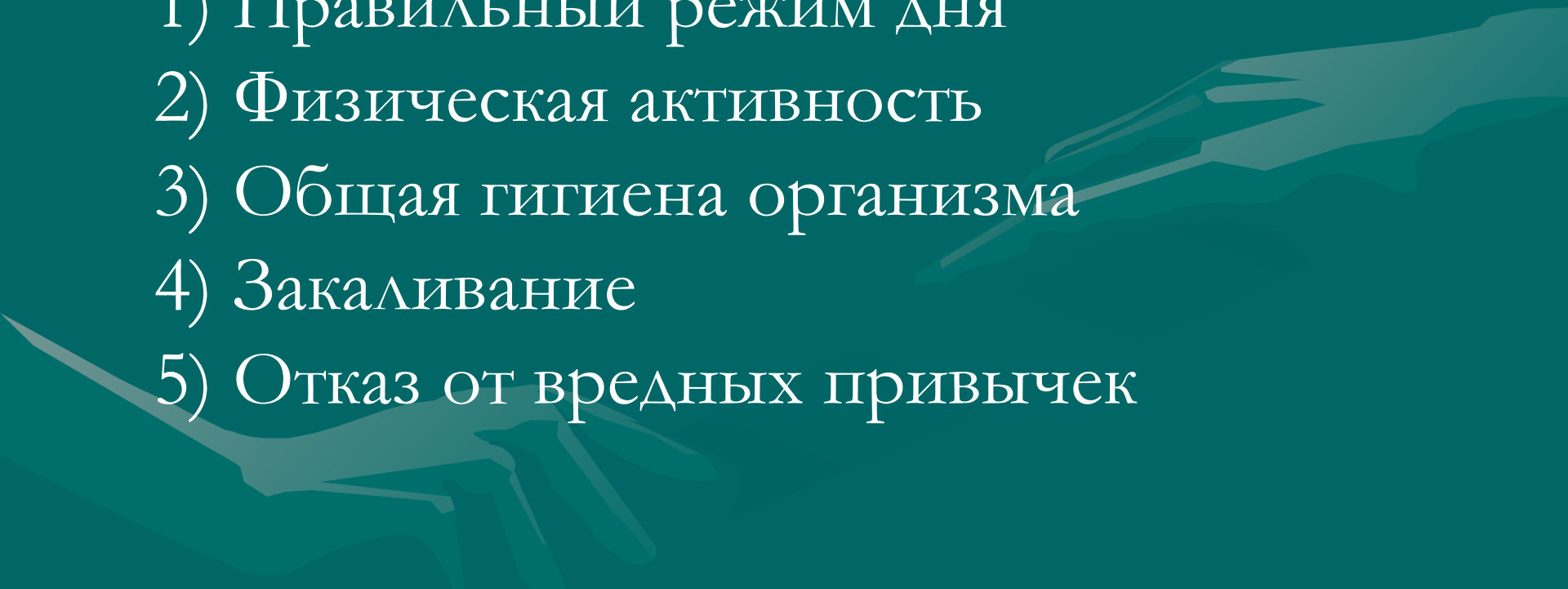


Доказать важность составляющего ЗОЖ:

- 1) Правильный режим дня
 - 2) Физическая активность
 - 3) Общая гигиена организма
 - 4) Закаливание
 - 5) Отказ от вредных привычек
- 
- A stylized, semi-transparent illustration of two hands shaking, symbolizing agreement or partnership. The hands are rendered in a light teal color, matching the background's overall theme. They are positioned in the lower right quadrant of the slide, with one hand reaching up from the bottom left and the other reaching down from the top right.

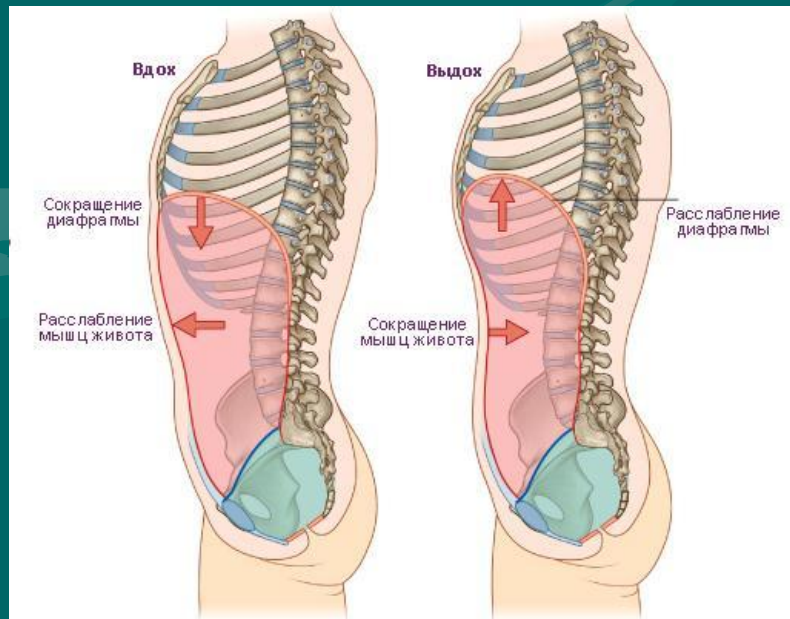
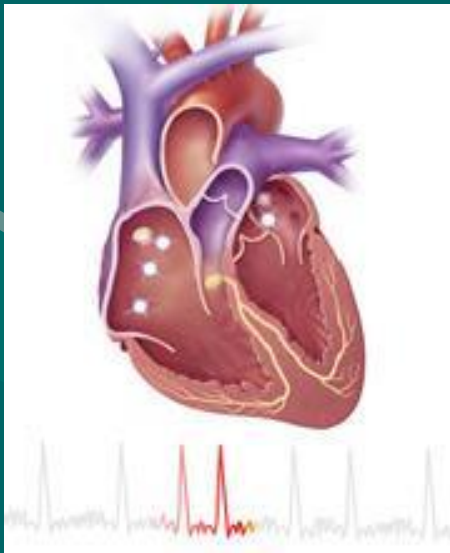
Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека

Цели:

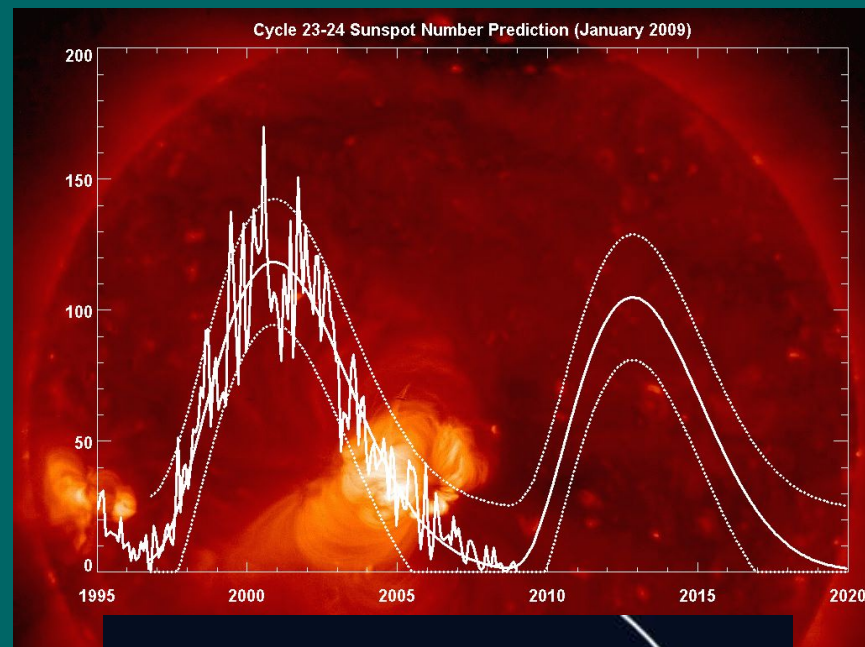
- познакомиться с понятием «биоритмы», их влиянием на уровень деятельности человека;
- определить свой тип работоспособности.

Ритмичность — основное свойство живой природы.

Приведите примеры различных колебаний человеческого организма



Какие изменения природной среды вы наблюдаете и знаете?



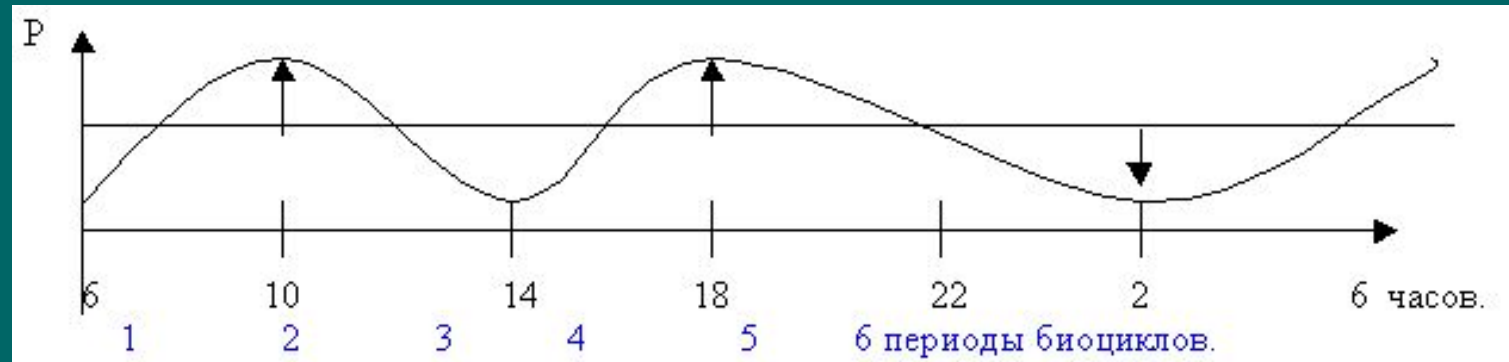
Биологические ритмы (биоритмы) –

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

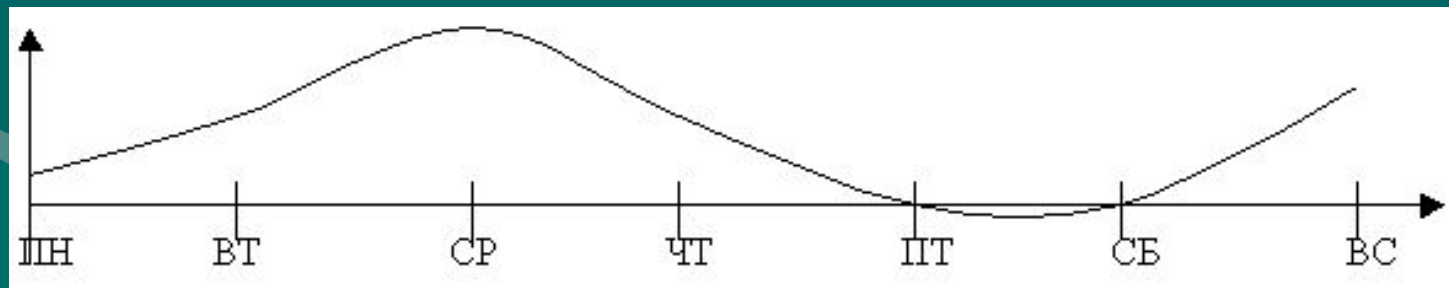
Процессы:

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

наименьшая



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".