


19/20.10.23
Основи здоров'я

Клас: 9-А,Б
Вч.: Харенко Ю.А.

Тема уроку: **Біологічні ритми і здоров'я.** **Значення сну у юнацькому віці.**





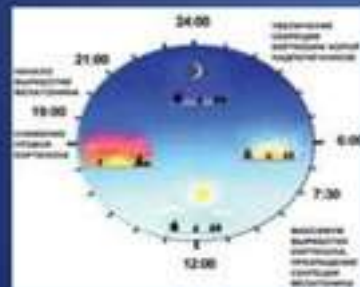
Біологічні ритми – це ритмічні коливання процесів життєдіяльності, притаманні усім живим організмам.

Вони є внутрішні і зовнішні.

- Внутрішні біоритми – це дихальний або серцевий ритми, біоелектричні коливання мозку, циклічність процесів травлення, виділення.
- Зовнішні біоритми – це добовий, місячний, річний цикли. Замовлені змінами таких параметрів навколишнього середовища, як освітленість, вологість, температура повітря, інтенсивність сонячної радіації.

Біологічні ритми

Добові



Місяцеві



Сезонні



Річні



Біологічні ритми і здоров'я

- Періоди коливань внутрішніх біоритмів (частота дихання, пульсу, електричної активності серця, електромагнітної активності мозку) мають діапазони допустимих значень
- Будь – які відхилення за межі цих діапазонів можуть свідчити про порушення здоров'я і навіть загрозу життю.
- Найбільш небезпечно нехтувати добовими біоритмами, адже вони сформовані у процесі еволюції й ідеально підходять людині.
- Річні цикли, пов'язані зі зміною сезонів, також впливають на здоров'я.

Біоритми і працездатність людини.

- Біоритми впливають на працездатність людини, здатність до навчання і сприйняття інформації, пам'ять, творчі здібності, концентрацію, м'язову силу, швидкість реакцій, настрій тощо.
- 5-6 годин ранку - найбільш сприятливий час для підйому; настрій відмінний, голова ясна

у цей час починає працювати товстий кишечник, підвищується температура тіла.

У крові підвищується вміст гемоглобіну і цукру, збільшується продукція гормонів активності - адреналіну, кортизолу.



Організм готовий до активності.

- **6 година ранку** - підвищується кров'яний тиск, частішає серцебиття. Організм повністю прокидається
- **7-8 годин ранку** - ідеальний час для сніданку.

Біоритми і працездатність людини.

- **8:00 ранку** - організм повністю закінчує свій відпочинок. Серце максимально підсилює свою діяльність. Слід уникати навантажень на серце. Посилюється больова чутливість, тому слід уникати хворобливих процедур.
- **9 година ранку** - найкращий час для початку робочого дня. Настрій піднімається, енергія підвищується. Працездатність висока, пам'ять працює ідеально. Серце працює добре.
- **9-12 годин** - час для інтелектуальної і фізичної діяльності.



Біоритми і працездатність людини.

13 година - зниження працездатності, поява втоми і бажання відпочити. Час відпочинку для печінки.

14 година - ослаблення енергії, реакції уповільнені.

➤ **15 година** - організм відновлюється і входить в нормальний стан. Органи почуттів загострюються, посилюється інтуїція. Добре працює довгострокова пам'ять, це час для запам'ятовування інформації.

➤ **16 година** - підйом працездатності. Підвищується цукор в крові. Відмінний час для нових відчуттів.

➤ **17 година** - ефективність роботи на високому рівні.

➤ **18 година** - зниження психічного збудження.

➤ **18-19 годин** - час вечері.

➤ **20-21 година** - корисні легкі фізичні навантаження, прогулянки на свіжому повітрі.

➤ **21 - 22 година** - час лягати спати.

Температура тіла знижується.

Організм готується до сну.



Значення сну у юнацькому віці

Потреба у відпочинку навіть більша. Ніж у дорослої людини.

Доросла людина – 8 годин на добу

Підлітки – 8,5 – 10 годин на добу

► 22-24 години - дуже корисний

час для сну. Сон сприяє відтворенню

сил та поповнення енергії.

► 23 година - Початок відновлювальної роботи клітин організму.

► 24 година - Відновлюється нервова система, мозок

аналізує денну інформацію. Відсутність сну в цей період є дуже шкідливим для організму.

► 1 години ночі - необхідно спати. У цей час відбувається найбільш повноцінний відпочинок і відновлення організму.

► В першій половині ночі переважає повільний сон. У цей час відбувається вироблення соматотропного гормону, що відповідає за розмноження і ріст клітин організму, відновлюються тканини тіла. Організм очищається від токсинів за рахунок активної роботи печінки.

Факти про сон

1. Дорослі люди повинні спати 8 годин на добу, аби почувати себе бадьорими



TEACHER

Значення сну у юнацькому віці

- **2 годині ночі** - більшість органів припиняють свою діяльність.
- **3-4 година ночі** - найглибший сон.
- **3 година ночі** - тіло максимально розслаблене. Кров'яний тиск дуже низький, пульс слабкий. У цей час відбувається очищення легенів. У хворих можливе погіршення нападів кашлю.
- **4 година ночі** - дихання стає більш слабким і переривчастим, загострюється слух. Система кровообігу в стані повного розслаблення.
- **5 година ранку** - швидка фаза сновидінь, людина бачить цілу серію сновидінь.

Така коротенька схема наших добових біоритмів. І якщо намагатися слідувати їй, то це обов'язково окупиться здоров'ям, спокоєм та красою.





Домашнє завдання

- **Опрацювати теоретичний матеріал за конспектом.**
- 