

7 клас

07.02.2025р.

Основи здоров'я

Тема. БІОЛОГІЧНІ РИТМИ І ЗДОРОВ'Я



Мета: ознайомити учнів із поняттям біологічних ритмів та їх видами (циркадні, ультрадіанні, інфрадіанні).

Розкрити взаємозв'язок між біологічними ритмами й функціонуванням організму.

Пояснити значення дотримання режиму дня для збереження фізичного та психічного здоров'я.

Розвивальна мета:

Розвивати вміння аналізувати вплив порушення біологічних ритмів на стан здоров'я.

Формувати навички планування часу для підтримки гармонійного функціонування організму.

Розвивати критичне мислення при аналізі інформації про здоровий спосіб життя.

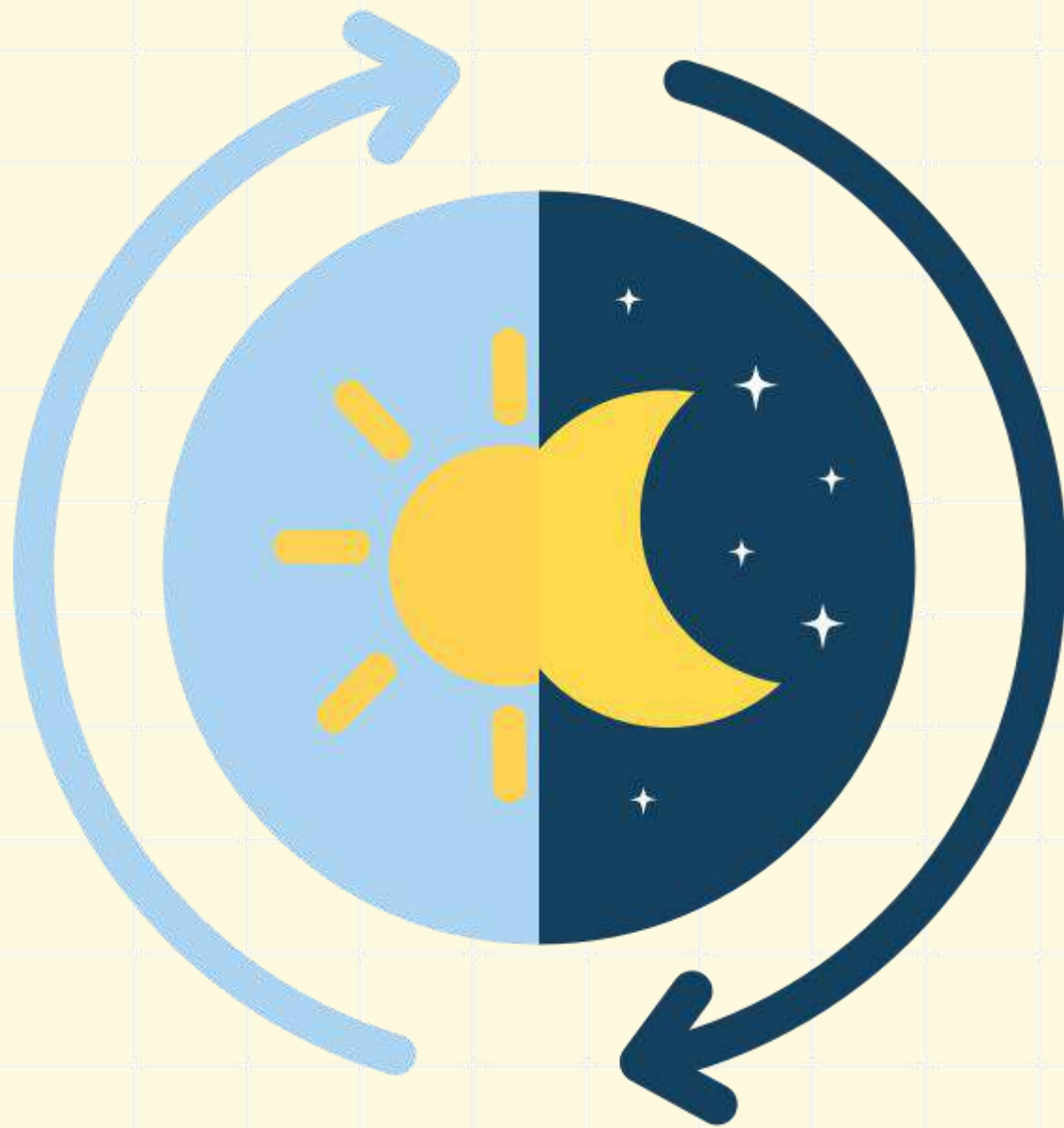
Виховна мета:

Виховувати відповідальне ставлення до дотримання режиму дня.

Формувати усвідомлення важливості балансу між роботою, відпочинком і фізичною активністю.

Сприяти розвитку здорового способу життя через розуміння біологічних процесів.

БІОЛОГІЧНІ РИТМИ (БІОРИТМИ) -



це ритмічні коливання процесів життєдіяльності, притаманні всім живим організмам.

БІОРИТМИ

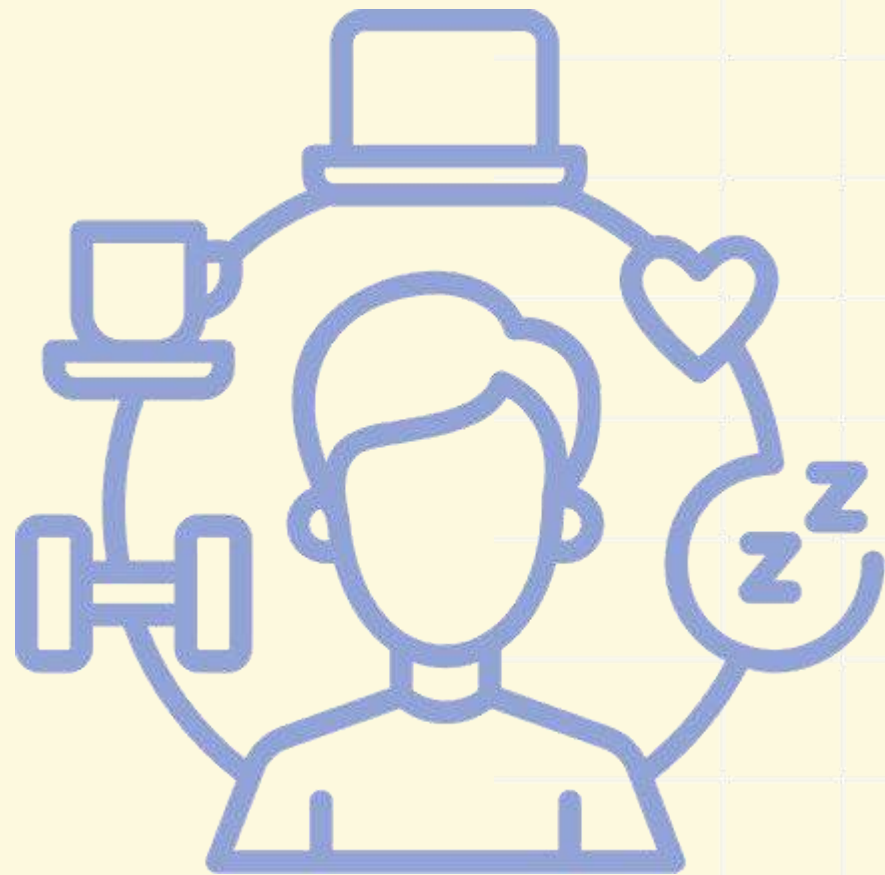
Внутрішні біоритми - це, зокрема, дихальний або серцевий ритм, біоелектричні коливання мозку, циклічність процесів травлення, виділення.



Зовнішні біоритми зумовлені циклічними змінами таких параметрів навколишнього середовища, як освітленість, вологість, температура повітря, інтенсивність сонячної радіації.

НАБУТІ БІОРИТМИ

сформувалися під впливом культурних традицій чи способу життя людини.



Перегляд відео

Едем[®]

Відчуй життя без алергії!



Фармак
СПОНСОР ПОКАЗУ

ВНУТРІШНІ БІОРИТМИ

Періоди коливань внутрішніх біоритмів мають діапазони допустимих значень.

ЗОВНІШНІ БІОРИТМИ

Організм людини здатний пристосуватися до зовнішніх змін, але іноді це призводить до погіршення здоров'я.



ВНУТРІШНІ БІОРИТМИ ПОВ'ЯЗАНІ ІЗ ЗОВНІШНІМИ:
ТАК ОРГАНІЗМ МОЖЕ ПІДЛАШТОВУВАТИСЯ ДО ЗМІН У НАВКОЛИШНЬОМУ
СЕРЕДОВИЩІ. ПРИМІРОМ, ПОВІЛЬНЕ СКОРОЧЕННЯ СВІТЛОВОГО ДНЯ ВОСЕНИ
ЗУМОВЛЮЄ ПЕВНІ ЗМІНИ ВНУТРІШНІХ РИТМІВ ОРГАНІЗМУ.
БІОЛОГІЧНІ РИТМИ ПОДІЛЯЮТЬ ЗА ШВИДКІСТЮ ЦИКЛУ:

► **СЕКУНДНІ РИТМИ** ШВИДКОПЛИННІ, МОЖУТЬ ТРИВАТИ ВІД ЧАСТКИ СЕКУНДИ ДО
ДЕКІЛЬКОХ СЕКУНД, ПРИМІРОМ, СЕРЦЕВИЙ РИТМ;



► **ХВИЛИННІ РИТМИ** ТРИВАЮТЬ ВІД ХВИЛИНИ ДО ДЕКІЛЬКОХ ХВИЛИН, ЯК-ОТ
РИТМІЧНІ РУХИ КИШЕЧНИКА;



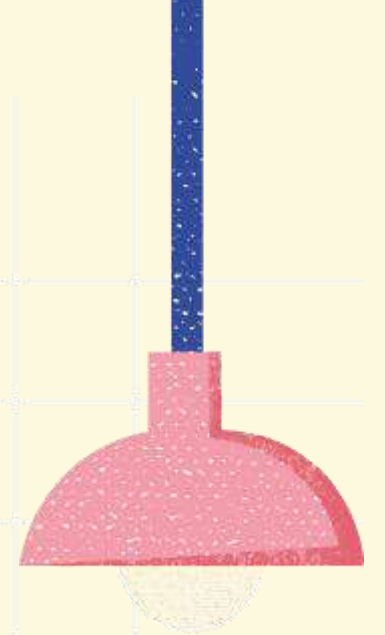
► **ДОБОВІ РИТМИ** — ЦИКЛ ТРИВАЄ 24 ГОДИНИ, ТОБТО ДОБУ, НАПРИКЛАД, ЦИКЛ СНУ ТА
НЕСПАННЯ, КОЛИВАННЯ АРТЕРІАЛЬНОГО ТИСКУ, ТЕМПЕРАТУРИ ТОЩО;

► **РІЧНІ РИТМИ** — ДОВГОТРИВАЛІ РИТМИ, ДО ЯКИХ НАЛЕЖАТЬ ЗМІНИ МЕТАБОЛІЗМУ
ЗАЛЕЖНО ВІД ПОРИ РОКУ; ТАКОЖ ЩООСЕНІ Й НАВЕСНІ В ЛЮДЕЙ ВИНИКАЮТЬ АЛЕРГІЇ,
ЗАГОСТРЮЄТЬСЯ РЕВМАТИЗМ ТА ВИРАЗКА ШЛУНКА.





БІОРИТМИ І ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ЛЮДИНИ



- Біоритми впливають на працездатність людини, можливість навчатися, сприймання інформації, запам'ятовування, концентрацію, швидкість реакції.

БІОРИТМИ І ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ЛЮДИНИ



Приблизно о 5 годині ранку знижується рівень мелатоніну (гормону, що спричиняє сонливість) і наростає вироблення гормонів, відповідальних за активність (кортизолу й адреналіну). Підвищується температура тіла, артеріальний тиск, дихання стає глибшим, а слух — гострішим. У цей час людина може прокинутися від найменшого шуму чи навіть запаху.



7:00 — найкращий час для сніданку, оскільки максимальна активність системи травлення забезпечує швидке засвоєння поживних речовин.



О 9:00 варто розпочинати робочий день із планування та вирішення нескладних завдань, поступово нарощуючи темп.



О 10:00 — сплеск активності, максимально зростає працездатність. Цей час найсприятливіший для навчання, розумової та фізичної праці.



О 12:00 працездатність дещо знижується, о 13:00 підвищується активність шлунково-кишкового тракту. Отже, настав час для обіду.



З 14:00 до 16:00 — працездатність висока або помірна. Це час для виконання монотонної (рутинної) роботи, ефективного опрацювання і запам'ятовування інформації.



З 16:00 до 19:00 поліпшується кровообіг. Цей час найсприятливіший для фізичних вправ, також спостерігається новий сплеск інтелектуальної активності, що створює передумови для ефективного виконання домашніх завдань.



18:00–19:00 — ідеальний час для вечері, адже після 20:00 організм входить у режим відновлення, і їжа засвоюється гірше.

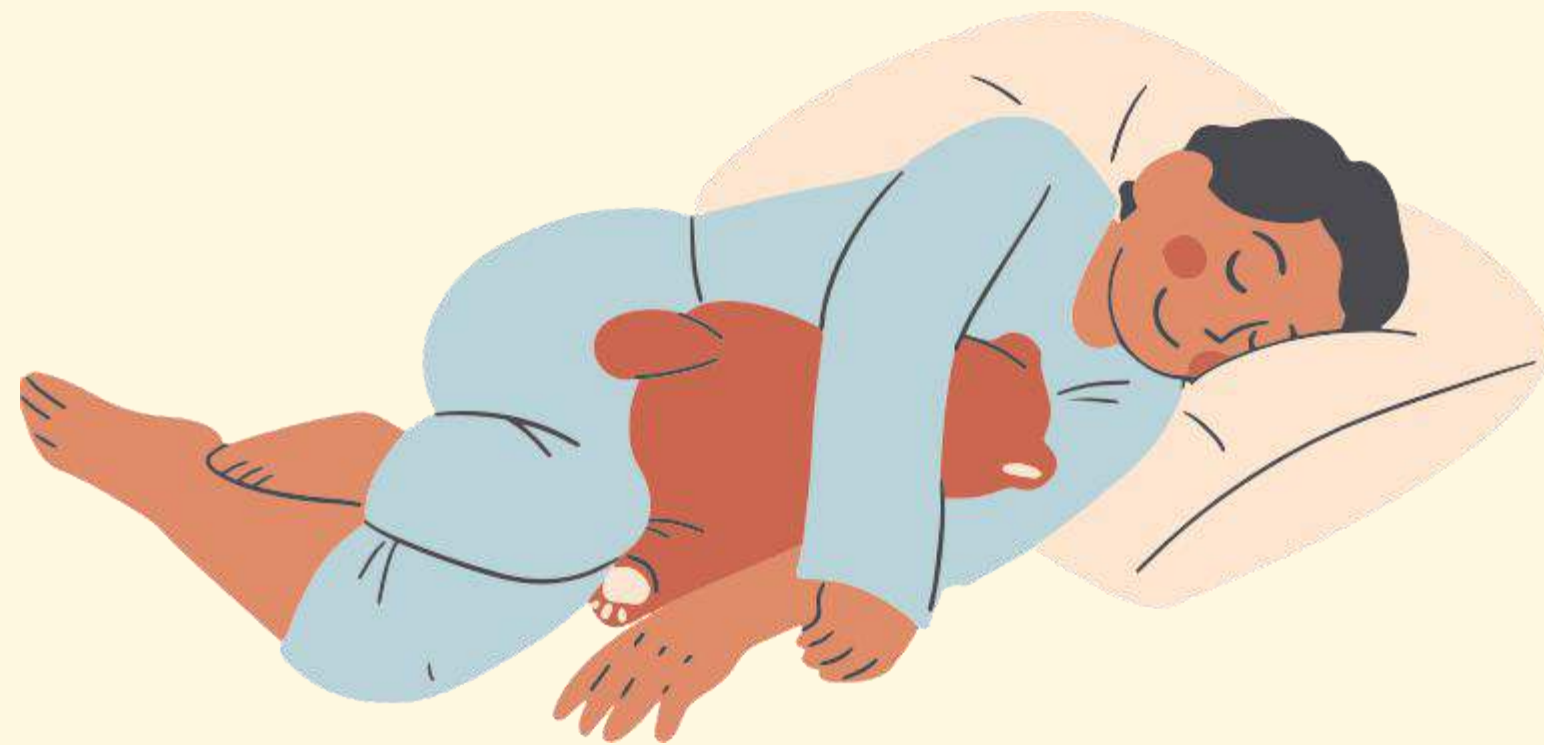


Після 21:00 підвищується рівень мелатоніну і починає знижуватися температура тіла. В цей час найкраще лягти спати. Після 24:00 засинати важче.

ЦИРКАДНІ РИТМИ

БАГАТЬОМ ЖИВИМ ОРГАНІЗМАМ, ЗОКРЕМА ЛЮДИНІ, ПРИТАМАННІ ЦИКЛІЧНІ БІОЛОГІЧНІ ПРОЦЕСИ, ПОВ'ЯЗАНІ ЗІ ЗМІНОЮ ДНЯ І НОЧІ, ЯКІ НАЗИВАЮТЬ ЦИРКАДНИМИ РИТМАМИ (ВІД ЛАТ. CIRCA — БЛИЗЬКО, НАВКОЛО ТА DIES — ДЕНЬ). ПЕРІОД ЦИРКАДНИХ РИТМІВ СТАНОВИТЬ БЛИЗЬКО 24 ГОДИН. ДУЖЕ ВАЖЛИВИМ ДЛЯ ЛЮДИНИ ЦИРКАДНИМ РИТМОМ Є РИТМ СНУ / НЕСПАННЯ.

СОН — ЦЕ ПЕРІОДИЧНИЙ ФІЗІОЛОГІЧНИЙ СТАН ОРГАНІЗМУ, ЩО ХАРАКТЕРИЗУЄТЬСЯ МАЙЖЕ ПОВНОЮ ВІДСУТНІСТЮ РЕАКЦІЙ НА ЗОВНІШНІ ПОДРАЗНЕННЯ, ЗМЕНШЕННЯМ АКТИВНОСТІ ПРОЦЕСІВ В ОРГАНІЗМІ.



СОН ВИКОНУЄ ВАЖЛИВУ ФУНКЦІЮ ВІДНОВЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ І ПСИХІЧНИХ СИЛ ЛЮДИНИ.

ПІД ЧАС СНУ ТАКОЖ ВІДБУВАЄТЬСЯ ПЕРЕРОЗПОДІЛ РОБОТИ ВІДДІЛІВ ГОЛОВНОГО МОЗКУ. ТІ ДІЛЯНКИ, ЯКІ АКТИВНО ПРАЦЮВАЛИ ВДЕНЬ, УНОЧІ ЗНИЖУЮТЬ СВОЮ АКТИВНІСТЬ, І НАВПАКИ, ТІ ДІЛЯНКИ, ЯКІ МЕНШЕ ПРАЦЮВАЛИ ВДЕНЬ, ПІДВИЩУЮТЬ СВОЮ АКТИВНІСТЬ УНОЧІ.

ПОВНОЦІННИЙ СОН — ЦЕ
ЖИТТЄВА ПОТРЕБА КОЖНОЇ
ЛЮДИНИ.
ТРИВАЛІСТЬ СНУ ЗАЛЕЖИТЬ
ВІД ВІКУ: НЕМОВЛЯ СПИТЬ 20
ГОДИНИ НА ДОБУ, ПІДЛІТКАМ
НЕОБХІДНИЙ СОН УПРОДОВЖ
8–9 ГОДИН, У ДОРΟΣЛИХ
ПОТРЕБА У СНІ
ІНДИВІДУАЛЬНА, АЛЕ В
СЕРЕДНЬОМУ СТАНОВИТЬ 8
ГОДИН.



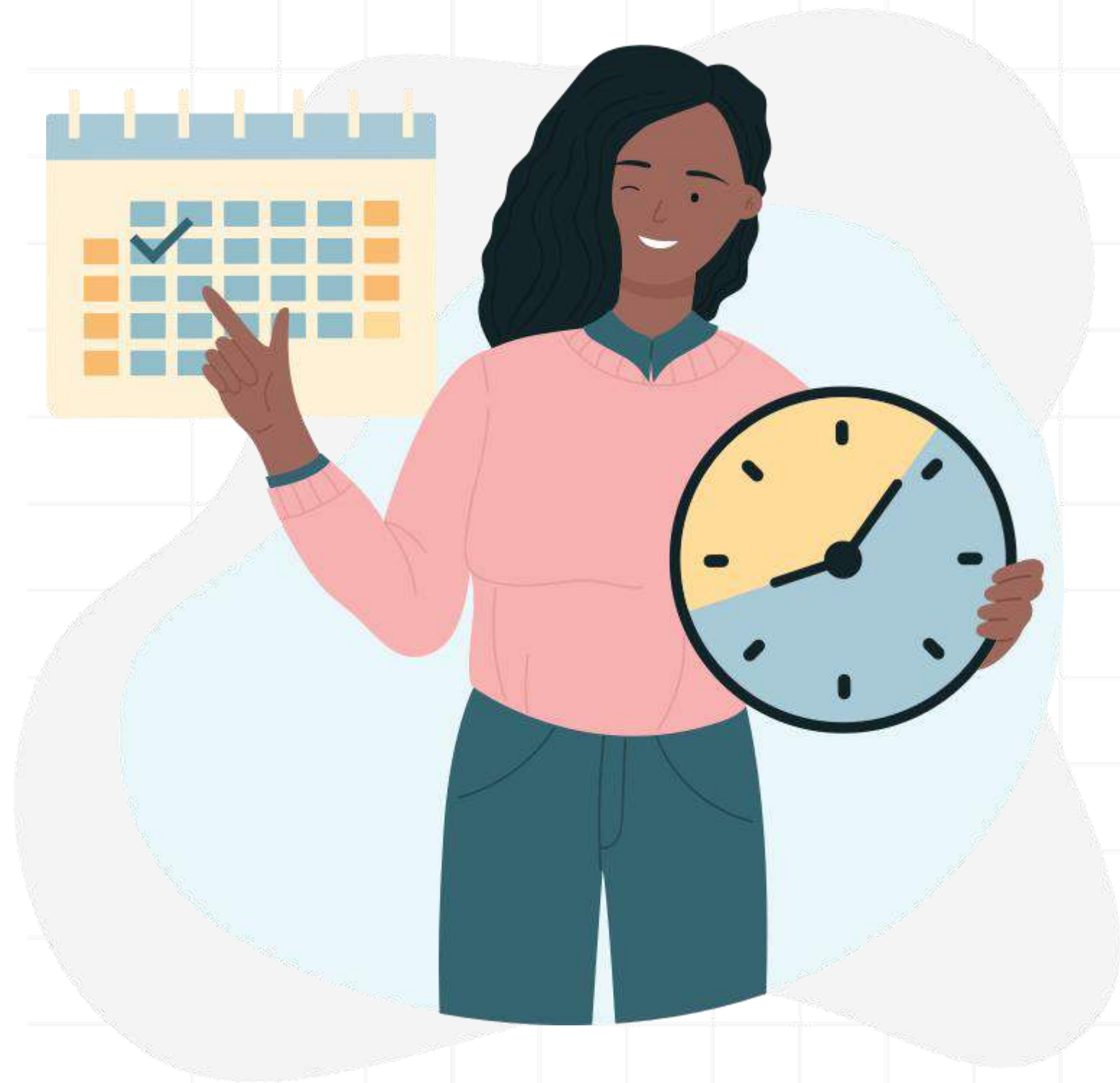
**ПОСТІЙНЕ НЕДОСИПАННЯ МОЖЕ СПРИЧИНИТИ ГОЛОВНИЙ БІЛЬ, ПІДВИЩЕНУ
СТОМЛЮВАНІСТЬ, ПРИЗВЕСТИ ДО ПОГІРШЕННЯ ПАМ'ЯТІ.**



ПІРАМІДА ВІДПОЧИНКУ



ЯК РОЗПЛАНУВАТИ СВІЙ ЧАС



- **Планування часу (там-менеджмент) — це навичка, яка визначає вашу продуктивність та успіх у навчанні й житті.**



ЯК РОЗПЛАНУВАТИ СВІЙ ЧАС

1 **Плануємо.** Намалюйте тижневий графік для реалізації певних справ. Наприклад, для домашніх завдань складіть таблицю з назвами, часом на виконання та помітками про вже зроблене. Можна також додати яскравий дизайн для привабливості.

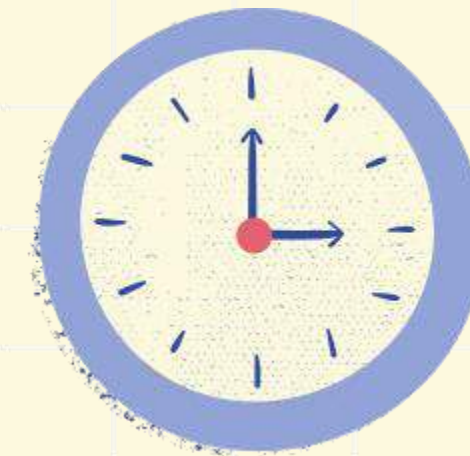
2 **Визначаємо першочерговість.** Розділіть завдання на категорії: складні та прості, усні та письмові, першочергові та нетермінові. Опануйте навичку визначення часу для виконання кожного завдання, обов'язково враховуючи потребу в перервах.

3 **Прибираємо «ворогів» часу.** Гаджети та зайві предмети на робочому місці можуть відволікати вас. Щоб зосередитися на роботі, рекомендується ефективно організувати своє робоче місце, розмістивши необхідні предмети, приладдя у відповідному порядку.

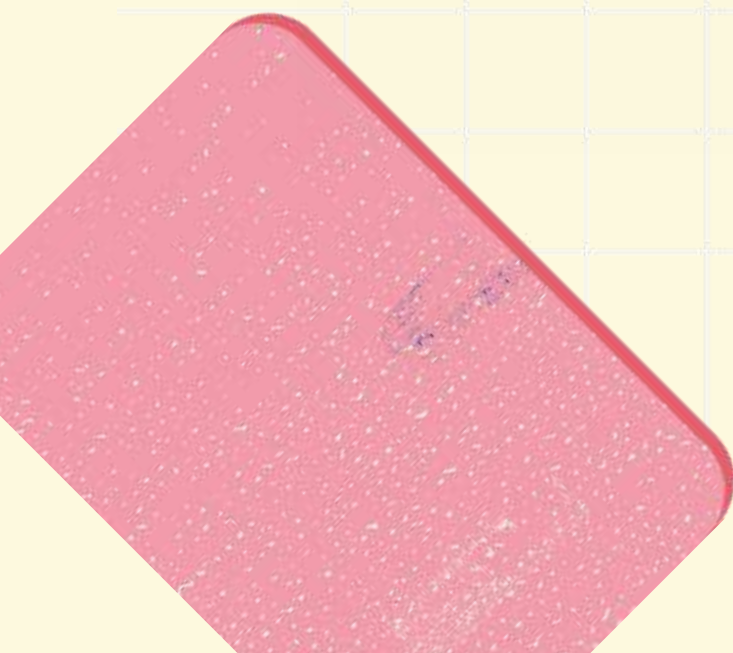




ВЧИМОСЯ ПЛАНУВАТИ

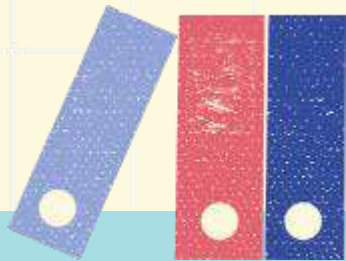
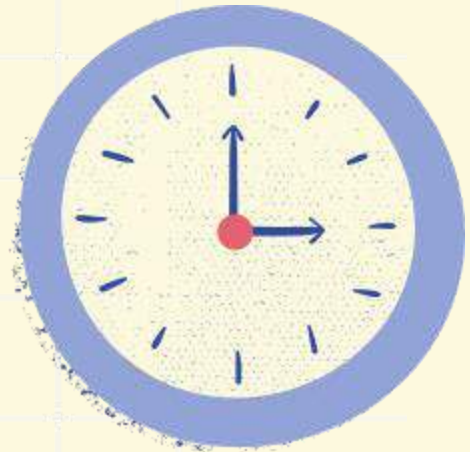


**Перейдіть за QRкодом, завантажте бланк і складіть
план завдань на тиждень**

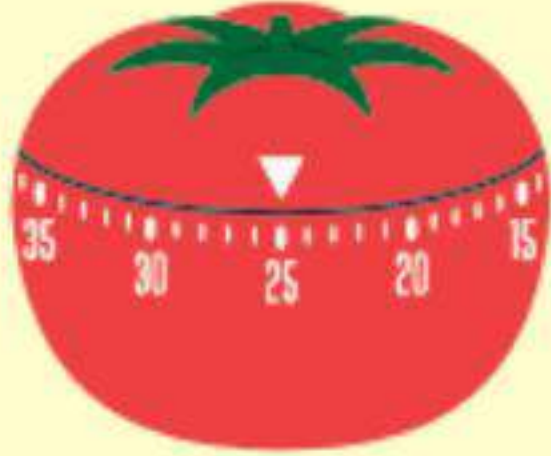


ПРИЙОМИ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТУ

- МЕТОД ПОМІДОРА
- МЕТОД ЖАБКИ
- МЕТОД СЛОНА
- МЕТОД ШВЕЙЦАРСЬКОГО СИРУ



«Метод помідора»



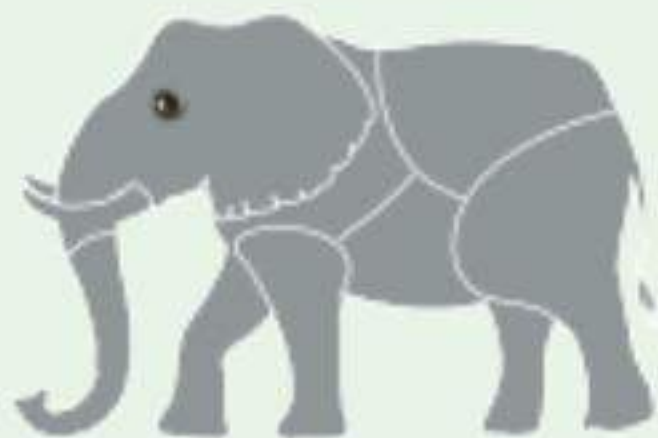
Цей метод винайшов італійський студент Франческо Чирилло, котрий використовував кухонний таймер у формі помідора для підготовки до екзаменів. Усе, що знадобиться для застосування цього методу, — це годинник. Поставте таймер на встановлений час, наприклад, на 25 хвилин, і працюйте, не відволікаючись. Після цього зробіть перерву на 5 хвилин. Так ви завершите перший «помідор». Ця проста техніка допоможе вам починати роботу швидше і працювати ефективніше.

«Метод жабки»



Неприємні справи в термінології тайм-менеджменту називаються «жабками». Отже, складіть свій щоденний список «жабок» (приміром, нецікаві або складні домашні завдання) і виконуйте їх першими. Розібравшись із першою «жабкою», ви відчуєте радість і впевненість у своїх силах, і це допоможе вам швидше впоратися з іншими завданнями.

«Метод слона»



Полягає у поступовому виконанні великого завдання чи значного обсягу роботи. Його позначають як «слона». Якщо перед вами стоїть завдання, що видається складним, розбийте його на кілька частин і виконуйте послідовно — це називається «з'їсти слона». Ця техніка допоможе зменшити рівень стресу і нервового напруження, а також допоможе повірити, що «місія здійсненна!»

«Метод швейцарського сиру»



«Сирні дірочки» — це справи, які потрібно зробити. Щоб виконати завдання, рекомендується «проколювати дірочки» в сирі. Це можна робити в довільному порядку, наприклад, спершу обравши найпростіше. Так поступово ви виконаєте масштабну роботу, почавши з найлегших для вас завдань. Головне — робити це.

ПІДСУМКИ

- * Біоритми — це ритмічні коливання процесів життєдіяльності, притаманні усім живим організмам.
- * Практично всі функції нашого організму ритмічно змінюються протягом 24 годин. Тому дотримання заданого природою добового ритму є основою здорового способу життя.
- * Відпочинок — складова способу життя людини, що найбільше підпорядковується біологічним ритмам.
- * Люди потребують щоденного нічного сну, періодичного відпочинку протягом дня, щотижневих вихідних, календарних свят і тривалої відпустки.

Домашнє завдання

. Запишіть у зошиті ваш біоритмічний профіль за зразком. Для цього зазначте, які години дня вам найкраще підходять для різних видів діяльності (навчання, фізичних вправ, відпочинку тощо).

Мій біоритмічний профіль:

Найкращі години для навчання	
Найкращі години для фізичних вправ	
Найкращі години для відпочинку	

Свою роботу надішли на платформу HUMAN або на електронну адресу вчителя ndubacinskaa1@gmail.com .
Успіхів!!!

Дякую за
увагу!

