

Кузнецова Н.А.
Научный руководитель: Л.А. Карпова, Н.А. Мясникова
Муромский медицинский колледж
г. Муром, ул. Ковровская, 18
E-mail: mur_kol@mail.ru

Биоритмы в жизни человека

Часто в повседневной жизни бывают дни, когда «из рук все валится» или наоборот за что ни возмись все получается легко, слажено, быстро. С чем это связано? Как это можно объяснить?

Человек – биосоциальное существо. С одной стороны он являемся частью живой природы, и как любой живой организм подчиняется «внутренним часам» - биологическим биоритмам. Жизнь в обществе не позволяет человеку жить в содружестве с природными биоритмами, что является одной из причин возникновения различных заболеваний, асоциальному поведению, нарушению физиологических процессов.

Учет этих ритмов и уважительное отношение к ним — основа человеческого здоровья.

Целью данной работы является: исследовать успеваемость и заболеваемость студентов в соответствии с индивидуальными биоритмами.

Задачи:

1. Изучить литературу по данному вопросу;
2. Определить хронотипы учащихся;
3. Исследовать индивидуальные биоритмы студентов с помощью компьютерной программы «Биоритмы»;
4. Провести анализ успеваемости и заболеваемости в течение учебного года;
5. Составить рекомендации оптимального режима труда и отдыха с учетом разного типа биоритмов.

Зная свой хронотип и индивидуальные биоритмы можно научиться распределять физическую, интеллектуальную и эмоциональную нагрузку в течение дня, недели, месяца.

Полученные результаты могут быть использованы для профилактики стресса и заболеваний

Данная работа может быть рекомендована студентами, преподавателями и родителями для гармоничного развития, обучения и улучшения здоровья.