

Герба С.В.

преподаватель – организатор ОБЖ

МБОУ СОШ-2 г. Томари Сах. обл.

Тема: Биоритмы – организаторы нашей жизни.

Цель: познакомить учащихся с понятиями « биоритмы», «усталость», научить рассчитывать свои биоритмы.

Задачи

Образовательная дать понятие «биологический ритм», усталость»

Развивающая развить навыки работы со схемами.

Воспитывающая способствовать воспитанию чувства заботы о своем здоровье.

Оборудование:

компьютер, проектор, экран;

плакаты.

Карточки тестового задания.

Ход урока

Оргмомент

Опрос - Тест «Познай себя»

Изучение нового материала

Биологический ритм –это периодически повторяющиеся изменения биологических процессов в организме.

Природа добилась удивительного совершенства в ритмичности процессов жизни

Человек со дня рождения находится в **3 – биологических ритмах**

физический
23 дня

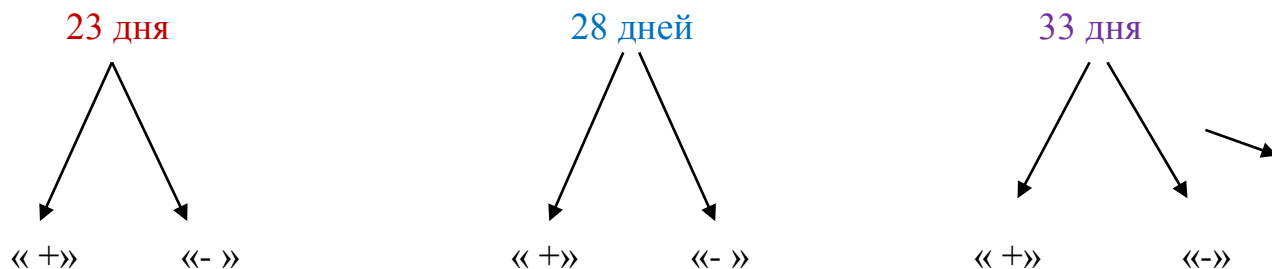
Эмоциональный
28 дней

интеллектуальный
33 дня

физический - Определяет энергию, силу, выносливость, координацию движения
творческую способность личности

Эмоциональный - определяет состояние нервной системы

интеллектуальный - творческую способность личности

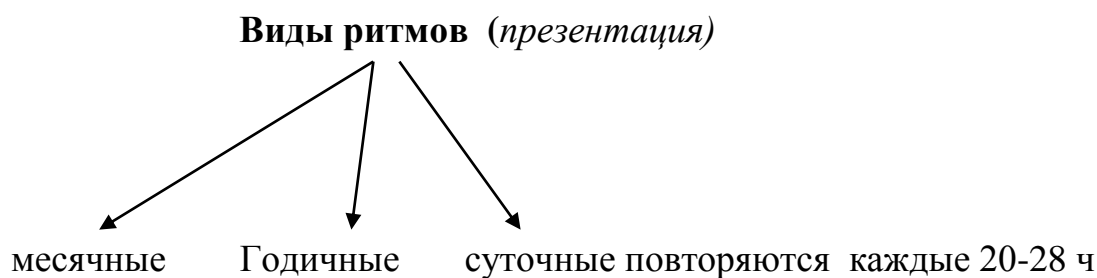


«+» - подъем сил, энергии, творческих успехов, оптимистичный, весел

«-» - упадок сил, агрессивен, легко возбудимый, раздражительный, ленивый

Расчет биоритмов

1. дата рождения + сколько дней вы прожили (365 умножить на кол – во лет исключая високосный год (кол-во вис, лет умножить 366)
2. Оба произведения суммируйте
3. Разделите прожитых дней на 23, 28, 33.
4. Получив число с остатком. Если остаток равен 20, это значит идет 20 день физического цикла т.е вторая половина неблагоприятная.



День рождения человека это поворот от неприятностей к радости, и первый месяц за днем рождения наилучший из всех месяцев года.

Другими благоприятными месяцами после рождения являются 5 и 9 (10)

2-ой месяц после рождения очень неблагоприятный заболевания

12 после рождения самый плохой.

Тип людей (презентация)

Жаворонок - работать утром (25%) испытывают голод утром

Совы – не испытывают голод утром работают ночью (30%)

Голуби – нет четких границ (45%)

Не соблюдение биоритмов приводит к усталости

Усталость – закономерное явление возникающее после любого вида деятельности

Усталость избежать нельзя главное избежать переутомление

Советы

1. устранить воздействие вредных факторов. (шум, свет)
2. переключиться на разный вид деятельности с умственного на физический – активный отдых
3. рациональное питание.
4. природные ландшафты.

Заключение самостоятельная работа рассчитать свои биоритмы

Список литературы

1. Фролов М.П. Основы безопасности жизнедеятельности. – Москва.: АСТ, 2005