Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №5 «Снежинка» города Сафоново Смоленской области

(МБДОУ д/с№5)

БИОЛОГИЧЕСКИЕ ЧАСЫ В ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ.

(Консультация для воспитателей ДОУ и родителей)

Подготовила воспитатель Лунева С.В.

В наше время бурными темпами началось развитие нового направления в биологической науке названного « Биотоника». Автором многих новых разработок является профессор из Америки Пармоген. На основании своих наблюдений он составил природные часы человека. Мы уже привыкли людей разделять на 3 категории по биологическим часам: это совы- которые активность развивают во второй половине дня, жаворонки- наоборот более активны в первой половине и голуби, которые одинаково работоспособны и утром и вечером. Но, дело в том, что эти биологические типы сформировались в процессе жизнедеятельности в силу каких –то внешних условий, связанных с работой и образом жизни родителей. А изначально всем людям, как и животным организмам присущи природные часы. Сейчас мы с вами попытаемся рассказать приблизительно о работе этих природных часов и о режиме дня в связи с этими часами.

В шесть часов все системы нашего организма пробуждаются, начинают работать , но это происходит медленно, постепенно. Общая ошибка состоит в том, что сейчас не нужно делать зарядку. Мы, например, знаем , что автомобиль после перерыва нужно сначала прогреть, а потом давать ему большую нагрузку. Так же и наш с вами организм. Пробуждение должно быть с шести до семи часов. Далее с семи до восьми начинает работу пищеварительный тракт. Желудок готовится к приёму пищи. Нужно детям дать хотя бы чаю с булочкой. С восьми до девяти часов наблюдается рост артериального давления. Поэтому очень сильную нагрузку физическую нельзя давать. Но в этот период хорошо усваиваются лекарственные препараты. Поэтому можно даже снижать дозировку препаратов. Очень опасно в этот период курение.

С девяти до десяти часов ослаблена иммунная система, существует опасность заболевания всякими вирусными инфекциями. В это время усиленно работает правое полушарие головного мозга. Это самое лучшее время для проведения умственных и творческих работ. В это время работает так называемая «крепкая память».

С десяти до одиннадцати часов обостряется внимание, которое характеризует кратковременную память. В это время затухают хронические боли, улучшается самочувствие.

С одиннадцати до двенадцати часов считается самым благоприятным для организма. Подключается левое полушарие. Мозг работает с максимальной нагрузкой. Это время для решения трудных проблем. В это время можно давать самую большую нагрузку на организм, и он всё выдержит без большого ущерба для здоровья.

С двенадцати до тринадцати часов полуденный пик постепенно снижается. Желудок начинает вырабатывать соляную кислоту. Необходимо обязательно принять пищу. Если регулярно это игнорировать, то развивается язва и гастрит. Причём , каждые две недели обновляются клетки желудка. Старые отмирают, а новые вырастают. Поэтому, соблюдая режим питания можно вылечить гастрит. Любопытное наблюдение: каждые семь лет наш организм обновляется, старые клетки внутренних органов отмирают, а новые вырастают.

С тринадцати до четырнадцати часов организму необходим отдых, хотя бы небольшой.

С четырнадцати до пятнадцати часов – самое сонное состояние, расслабление. Любопытно, что, если нет возможности вздремнуть немного, минут 15- 20, то это можно заменить едой. Надо немного поесть.

С 15 до 16 часов происходит активизация организма, прилив сил, идёт разогрев организма. В это время необходимо подпитать мозг. Нужно дать что-то сладкое ( чай, компот, молоко).

С16 до17 часов – второй пик физической и психической активности .Интересно, что информация полученная в это время откладывается надолго. Это самое лучшее время для приготовления домашнего задания школьниками.

С 17 до 18 часов – возрастает мускульная сила, улучшается координация. От физических упражнений человек получает большое удовольствие.

18 – 19 часов - это время характерно подъёмом температуры ,иногда более чем на целый градус. Поэтому, в это время не нужно мерить температуру. Вы не получите объективной картины о здоровье вашего ребёнка( до 38 ° С не надо сбивать температуру медикаментами). Но в этот период обостряются вкусовые и обонятельные ощущения. Как видите – это время ужина. Но, всё, что вы съедите в это время откладывается в жир.

С 19 до 20 часов наступает некоторое торможение в организме, снижается реакция на внешние раздражители. Это время опасно для водителей.

С 20 до 21 часа обостряется восприятие прекрасного( посмотрите фильм, послушайте музыку, полистайте альбом). Очень хорошо воспринимают дети все эти виды работы.

С 21и до 22 часов активизируется пищеварительная система. Детям хорошо дать на ночь молока. фрукты, содержащие витамин «А». Если ребёнок плохо засыпает, нужно подержать в тёплой воде 15- 20 минут. Класть спать нужно не позднее 22 часов, т.к. самая здоровая фаза сна с 23 до 24 часов, в это время активно всасывается витамин А ,витамин роста.

С 22 часов начинает работать гипофез, участок, отвечающий за рост организма. С 22 до 23 часов начинает вырабатываться в организме серотанин( гармон сна). Выработке гармона может помешать приём пищи, никотина, вина.

С 22 часов и до утра снижается общий тонус организма. Организм спит до 3-х часов. После этого опять начинается фаза медленного разогрева. Замечено, что с 3-х часов и до 8 идёт обострение болеё( хронические заболевания, зубная боль).В это время плохо действует анестезия. Дозу нужно увеличивать.

Вот такой режим работы нашего организма. Если свой режим постараться подогнать под природный, мы сможем улучшить самочувствие и позаботиться о своём здоровье. Учёные отметили, что существует два очень опасных периода в сутках для тех, у кого проблемы с кровеносной системой. Это периоды с 23 до 24 часов и с 9 до 10 часов. В это время перепады давления очень значительны.

Занимаясь этим исследованием профессор Дробыш в Смоленске даже создал центр по изучению опыта американских учёных. Он входит в программу экологического воспитания населения. Исследованием и выделением новых гармонов сейчас активно занимается биологическая наука. Почему дети любят сладкое? Оказывается в сахаре содержится гармон удовольствия – эндорфин. Сейчас выделили ещё один гармон-эндольфин(гедон) – гармон радости, он отвечает за настроение человека. Чем больше человек смеётся , тем меньше болеет. Оказывается смех выделяет морфий ( наркотик) . Поэтому детям ,да и взрослым надо больше развлекаться.