

Лабораторна робота 17

ВИЗНАЧЕННЯ ФАЗИ ФІЗИЧНОГО, ЕМОЦІЙНОГО ТА ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОГО ЦИКЛІВ



Мета роботи: ознайомитися з основними біоритмами людини; навчитися визначати фази основних біоритмів людини.

✓ Основні теоретичні відомості

Від народження до смерті кожна людина піддається впливу трьох основних циклів – фізичного, емоційного та інтелектуального. Ці цикли протікають незалежно один від одного і мають періоди: фізичний – 23 доби, емоційний – 28 та інтелектуальний – 33 доби.

Фізичний цикл впливає на основні фізіологічні функції людини: протистояння організму зовнішньому впливу, силу тіла, координацію рухів, гарне фізичне самопочуття і регулює фізіологічні процеси у різних органах і тканинах. Емоційний цикл управляє психічним здоров'ям, творчістю, ставленням до навколишнього світу і мисленням. Інтелектуальний цикл регулює «жагу» до знань і успішність у навчанні, логічне і аналітичне мислення, пам'ять і процеси запам'ятовування. Інтелектуальний цикл триває 33 дні. У перші

16,5 днів (позитивна фаза) людині легше за все даються наукові роботи, підвищений творчий настрій. Це час поетів, художників і людей творчих професій. У другі 16,5 днів (негативна фаза) – цей стан часто змінюється спадом творчого настрою, мозок сприймає менше нової інформації.

Відповідно до теорії біоритмів, для кожного циклу існують критичні дні (коли крива кожного циклу, яка представлена у вигляді синусоїди, проходить через «нульову точку», а позитивна половина циклу змінюється негативною і навпаки). Для фізичного циклу критичними днями є 1-й і 12-й день, для емоційного – 1-й і 15-й, для інтелектуального – 1-й і 17-й дні.

У день народження людини кожний із цих циклів стартує із «нульової точки» і починає підійматися в позитивній фазі, в якій енергія і здібності, пов'язані з кожним циклом, є високими. Поступово зменшуючись, цикли перетинають «нульову точку» і переходять в негативну фазу, коли всі фізичні, емоційні та інтелектуальні можливості значно знижені. Далі, за негативної фази йде накопичення енергії до тих пір, доки в кінці кожного циклу «нульова точка» не перетинається вдруге. Тоді відбувається перехід в позитивну фазу і весь процес починається знову.



Порядок виконання роботи

Користуючись розрахунковими методами, визначити, в якій фазі фізичного, емоційного та інтелектуального циклів ви знаходитесь.

1. Визначити фазу фізичного циклу. Вік (у днях) поділити на 23. Залишок від ділення вказує в якій фазі циклу ви знаходитесь.

2. Визначити фазу емоційного циклу. Вік (у днях) поділити на 28. Залишок від ділення вказує в якій фазі циклу ви знаходитесь.

3. Визначити фазу інтелектуального циклу. Вік (у днях) поділити на 33. Залишок від ділення вказує в якій фазі циклу ви знаходитесь.

4. Побудувати ритмограму власних циклів відповідно до рис. 18.1.

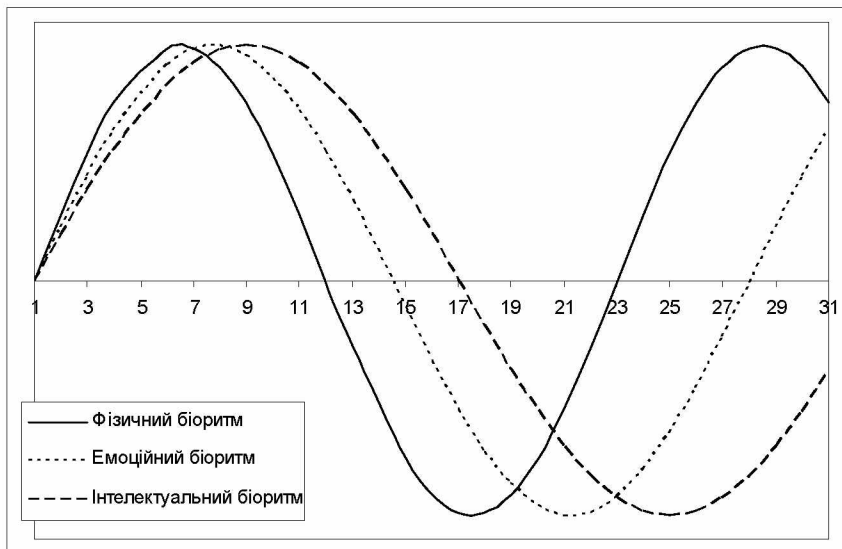


Рис. 18.1. Діаграми біологічних ритмів

5. Відмітити на ритмограмі фази фізичного, емоційного та інтелектуального циклів.

6. Зробити висновки.

Контрольні запитання і завдання



1. Яке значення біологічних ритмів для здоров'я людини?
2. Охарактеризуйте фізичний цикл.
3. Охарактеризуйте емоційний цикл.
4. Охарактеризуйте інтелектуальний цикл.
5. Як впливає на організм людини перехід на літній та зимовий часи?
6. Чи є залежність від віку впливу на організм людини переходу на літній та зимовий час? Наведіть приклади.
7. Чи відчували Ви на собі наслідки переходу на літній та зимовий час?
8. Які типи характеру Ви знаєте? До якого належите Ви?