**СЛАЙД 1**

Добрый день!

**СЛАЙД 2**

Тема моей работы «Влияет ли время суток на работоспособность человека?».

Я выбрал эту тему, потому что мне интересно узнать, почему мы бодры днем, а ночью нам хочется спать, или наоборот.

Мы забываем, что человек – часть природы и подчиняемся ее ритму. Последствиями такой забывчивости могут быть: нарушения сна, упадок сил, депрессия.…

Представляя это, я задумался, как работоспособность зависит от времени суток. Изучению этого вопроса посвящена моя работа.

**СЛАЙД 3**

Бездумное отношение человека к самому себе и к окружающей природе часто является следствием плохого самочувствия, а значит и работоспособности. Этим объясняется **актуальность** выбранной темы.

**Цель работы:** выяснить, как влияют суточные биологические ритмы на работоспособностьчеловека.

**Задач:**

1. Найти полезную информацию по данной проблеме. Изучить ее.
2. Выяснить, как изменяется работоспособность в течение дня.
3. Рекомендовать тест для определения индивидуального биологического типа.
4. Обобщить полученные знания.

**СЛАЙД 4**

**Гипотеза:** возможно, что работоспособность зависит от особенностей индивидуальных биоритмов человека.

Основными **методами** нашего исследования является изучение и анализ

источников информации.

**СЛАЙД 5**

**Практическая значимость работы** заключается в том, что работа может  быть использована на уроках окружающего мира в начальной школе.

**СЛАЙД 6**

**Биологические ритмы** – это регулярные и повторяющиеся жизненные процессы.

Биоритмы характерны всем живым организмам.

Биоритмы делятся на физиологические и экологические.

У **физиологических ритмов** период от секунды до нескольких минут. Например, деление клеток, сокращение мышц, биение сердца.

**СЛАЙД 7**

**Следующая группа - Экологические ритмы.** Они по длительности совпадают с естественным ритмом окружающей среды.

Благодаря экологическим ритмам, организм ориентируется во времени и заранее готовится к ожидаемым условиям.

Экологические ритмы служат организму как биологические часы.

**СЛАЙД 8**

Хронотип — это уровень работоспособности, который позволяет разделить людей на утренний тип (жаворонки), дневной тип (голуби) и вечерний тип (совы).

По статистике, в мире примерно 40% людей совы, 25% - жаворонки, остальные голуби.

Существует мнение, что биоритмы человека формируются еще с самого рождения и не подлежат изменению в будущем.

Те, кто родился в первой половине дня, с 4 до 11 часов, являются «жаворонками»,

родившиеся во второй половине дня, с 16 до 24 часов, - «совами».

А вот рожденных в середине дня, с 11 до 16 часов и ночью, с 24 до 4 часов утра, -«голубями».

**СЛАЙД 9**

Когда идет речь о хронотипах, возникает вопрос: кем лучше быть — жаворонком, совой или голубем?

Например, если вы «жаворонок», без проблем просыпаетесь утром, ваша работоспособность максимальна в первой половине дня.

Работоспособность «совы» достигает своего пика во второй половине дня. «Совам» очень трудно вставать по утрам.

«Голубь» - это золотая середина, он не любит рано вставать и поздно ложиться. Работоспособность «голубя» практически одинакова на протяжении всего дня.

**СЛАЙД 10**

На первом этапе практического исследования я провел тестирование одноклассников. В результате тестирования учащихся в 4 «А» классе выявлено следующее : **15 учеников относятся к «голубям»,** наиболее активны в дневное время суток; **10 – относятся к «совам»,** наиболее активны в вечернее время суток; **3– относятся к «жаворонкам»**, наиболее активны в утреннее время.

**СЛАЙД 11**

На втором этапе практического исследования я проанализировал успеваемость учащихся за 2012-2013 учебный год и узнал, что в классе 3 - отличника, 25- хорошистов, троечников и неуспевающих нет.

Как показывают данные, 13 хорошистов являются «голубями», 3 хорошиста «жаворонки» и 9 хорошистов «совы».

2 отличника являются «голубями», 1 – «сова».

Можно выдвинуть предположение, что причиной хорошей успеваемости учащихся нашего класса является высокая мотивация к обучению, правильный режим дня и отдыха, правильное питание, хорошее самочувствие, высокий уровня здоровья.

**СЛАЙД 12**

Я считаю, что роль биоритмов в работоспособности человека велика.

Зная свой физиологический тип, можно достичь оптимальных результатов в работе.

То, что сделано в этой работе, затрагивает лишь малую часть большой, интересной, богатой на открытия нового материала научно-исследовательской деятельности.

**СЛАЙД 13**

Спасибо за внимание.