

МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Установіть відповідність.

1. Біоритми — це

а) дихальний або серцевий ритми, біоелектричні коливання мозку, циклічність процесів травлення, виділення.

2. Внутрішні біоритми — це

б) зміни в організмі під дією таких параметрів навколишнього середовища, як освітленість, вологість, температура повітря, інтенсивність сонячної радіації.

3. Зовнішні біоритми — це

в) ритмічні коливання процесів життєдіяльності під дією внутрішніх або зовнішніх чинників, притаманні всім живим організмам.

2. Який основний гормон регулює цикли сну і бадьорості?

Серотонін

Мелатонін

Адреналін

3. Як порушення біоритмів впливає на здоров'я людини?

Підвищується імунітет

Поліпшується концентрація

Може викликати безсоння та стрес

Зазначте, які години дня вам найкраще підходять для різних видів діяльності:

Мій біоритмічний профіль:	
Найкращі години для навчання	
Найкращі години для фізичних вправ	
Найкращі години для відпочинку	

4. Оцініть свої досягнення.

Я можу пояснити, що таке біоритми та як вони впливають на здоров'я і працездатність людини. ☆☆☆

Я усвідомлюю важливість сну в підлітковому віці. ☆☆☆

Я можу скласти розпорядок дня з урахуванням біоритмів. ☆☆☆