Секция: биология

Тема проекта: «Биоритмы и биологический возраст».

Автор работы: Свинтаржицкая Владислава Владимировна

Название учебного заведения: МАОУ лицей № 4(ТМОЛ) 10 «М»

Научный руководитель: Миргородская Надежда Викторовна, учитель биологии МАОУ Лицей № 4 (ТМОЛ)

Цель исследования: Выяснить какое влияние биоритм человека оказывает на его биологический возраст.

Задачи исследования:

- изучить понятия биоритмы и биологический возраст и их влияние на организм человека;

-провести исследование на тему того, как определить индивидуальный биологический возраст и биоритмы;

- провести исследование зависимости биологического возраста от биоритмов.

-выяснить, как именно можно повлиять на состояния здоровья зная свои биоритмы и биологический возраст.

Актуальность: биоритмы и биологический возраст - это 2 составляющие здоровья человека, позволяющие ему контролировать состояние своего организма и повышать «качество» жизни.

Методы исследования: анализ, сравнение, обобщение, социологический опрос.

В ходе проведенного исследования были обнаружены:

- разница между циркадными ритмами, которым обучающиеся придерживаются в каникулярное и учебное время;

- большая разница между биологическим возрастом обучающихся в каникулярное время и в учебное.

Результаты моих исследований полезны не только для учеников 10-11 классов, но и для людей всех возрастов, потому что проблема несоблюдения режима с учетом индивидуальных биологических ритмов наблюдается почти у всех. Циркадный ритм влияет на состояние организма человека и его здоровье, а именно нарушение ритма приводит к развитию проблем с пищеварением, нервной системой, психологическим состоянием. Всё это влияет на повышение биологического возраста человека и ускоряет процесс его старения. Знания по данной теме и попытки придерживаться своего естественного циркадного ритма помогут людям предотвратить эти проблемы и продлить свою жизнь и улучшить ее качество!!!