

КОМУНАЛЬНИЙ ПОЗАШКІЛЬНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД "КИЇВСЬКА МАЛА АКАДЕМІЯ НАУК УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ"



Визначення хронотипу учнів 9-11 класів гімназії №261 м. Києва



Маснуха Денис Віталійович, учень 9-Б класу гімназії №261 м.Києва

Педагогічний керівник: Лавренко Олена Костянтинівна,

вчитель біології гімназії №261 м.Києва

Мета та завдання дослідження

Метою нашого дослідження було визначення поняття, сутності, класифікації біоритмів організму людини та характеристики хронотипів, впливу біоритмів на стан здоров'я та працездатність людини.

Завдання:

- ✓ аналіз літературних джерел з питань дослідження біоритмів;
- ✓ аналіз понять «біоритми», «внутрішній годинник» і «хронотип»;
- ✓ визначення впливу добових та тижневих ритмів на роботу людського організму;
- ✓ анкетування учнів 9-11 класів гімназії №261 м. Києва, визначення хронотипів;
- ✓ розробка рекомендацій щодо підвищення працездатності учнів гімназії.



Рис 1.



Рис 2.

Об'єкт та предмет дослідження

Об'єкт дослідження: літературні джерела, джерела з інтернету, результати анкетування.

Предмет дослідження: результати анкетування учнів гімназії №261 м. Києва.

Хід роботи та методи дослідження

Хід роботи:

- 1- огляд літературних джерел;
- 2- проведення анкетування, обробка результатів;
- 3- виведення певних висновків, розробка рекомендацій.

Методи дослідження:

аналіз, анкетування, синтез, порівняння, узагальнення.

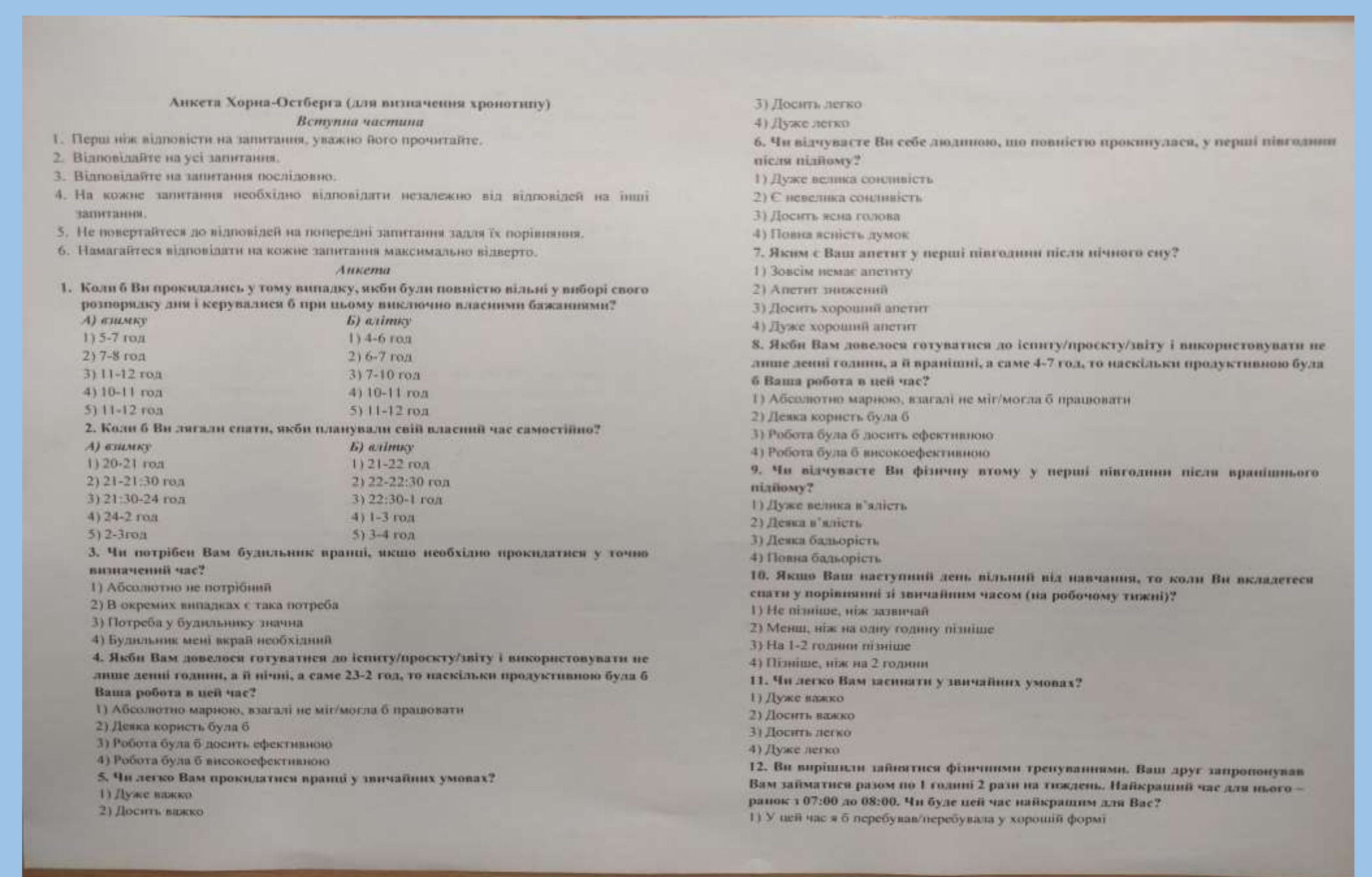


Рис 3. Анкета Хорна-Остберга

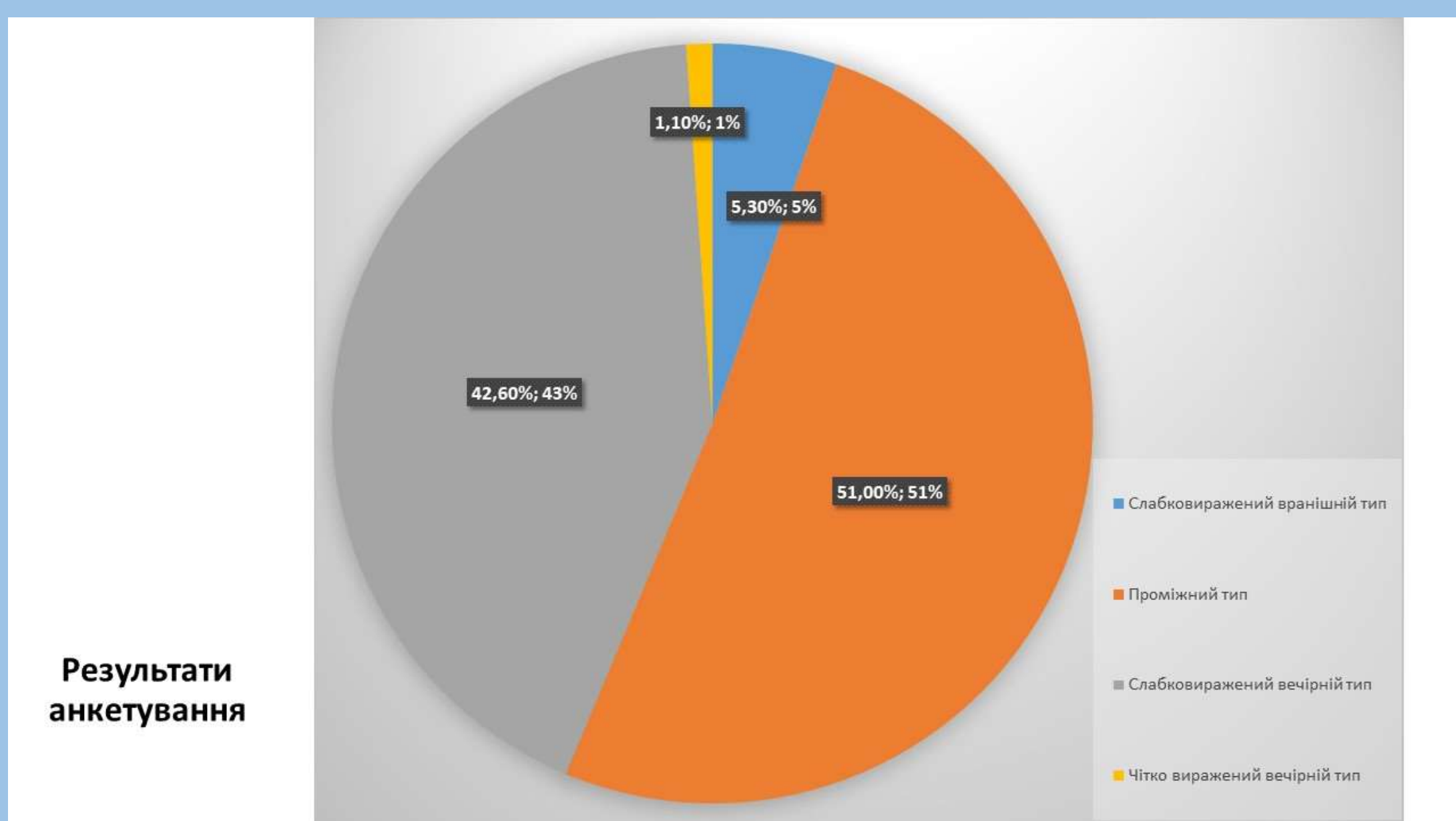


Рис 4. Діаграма результатів

Висновки

Біологічні ритми є найважливішим механізмом регуляції функцій організму, що забезпечує гомеостаз, динамічну рівновагу та процеси адаптації в біологічних системах. 51% піддослідних учнів мають проміжний хронотип, майже 43% - слабо виражений вечірній хронотип.