

Самообразование родителей.

Статья: «Биологические факторы, влияющие на выбор будущей профессии школьников».

1. Биологические часы или биоритм работы организма человека.

Ежедневное вращение нашей планеты вокруг своей оси и ее движение по околосолнечной орбите заставляет все живое на Земле подчиняться определенным законам, которые называются биоритмами. Мы с вами давно привыкли к тому, что день сменяется ночью, что с рассветом распускаются цветы, а на траве появляется роса, что на зиму некоторые животные впадают в спячку, а птицы улетаю на юг.

О биологических ритмах люди знают с древних времен. Еще в Ветхом Завете были установлены нормы правильного образа жизни и питания, а также говорится о чередовании периодов активности и отдыха. Об этом писали ученые древнего мира: Гиппократ, Авиценна и др.

В соответствии с биоритмами или биологическими часами живет и каждый человек на Земле. И этот процесс совсем не ограничивается тем фактом, что с наступлением темного времени суток нас начинает клонить ко сну. Ученым известно около 400 биоритмов, которые условно можно разделить на суточные и месячные, сезонные и годовые. В зависимости от них чередуется функциональная активность нашего организма, позволяющая ему восстанавливать свои физиологические резервы. Причем самыми важными в этом процессе являются именно суточные биоритмы, которые определяются вращением нашей планеты вокруг своей оси.

Это лишь на первый взгляд кажется, что мы силой мысли управляем нашим организмом. На самом деле здесь правят бал суточные биологические часы или, как их еще называют циркадные ритмы. Именно они управляют всеми биохимическими процессами в нашем организме, начиная от температуры тела и чувствительности к внешней среде, и заканчивая переносимостью физических нагрузок. И таких процессов в одном лишь суточном биоритме насчитывается более 500!

Как это работает, спросите вы? На первый взгляд все предельно просто: днем, когда человек бодрствует, в организме преобладают обменные процессы, т.е. он перерабатывает накопленные питательные вещества в энергию. Ночью же, когда человек спит, запускаются процессы

регенерации, т.е. восстановления внутренних органов, а заодно происходит накопление запасов энергии на следующий день.

Раньше считалось, что на все жизненные процессы влияет среда обитания – освещенность, температура, атмосферное давление, влажность и даже энергия космоса. Однако позже выяснилось, что наши биологические часы работают автономно, а центр их управления находится в нашем мозге, а точнее в гипоталамусе. И любые отклонения суточных биоритмов от нормы приводят к так называемым «циркадным стрессам», которые ускоряют процесс старения организма и провоцируют развитие заболевания.

Для того, чтобы будущая профессия не наносила вред здоровью, при выборе профессии каждый человек должен учитывать совпадение ритмов своего организма и будущей работы. Здесь следует учесть биоритмы работоспособности «жаворонков» и «сов». У «жаворонков» работоспособность наступает с раннего утра и заканчивается до вечера, а у «сов» - ближе к обеду и может заканчиваться поздно ночью. Опрос проводился с целью выявления знаний школьников об особенностях биоритма своего организма и для информации.

2.Группа крови и характер человека.

Так, в 1980 году вышла книга знаменитых ученых Тошитака Номи и Александра Бешера под названием «Ты — это твоя группа крови», в который авторы поделились впечатляющими результатами своих исследований. Они утверждали, что тип крови действительно влияет на индивидуальные особенности человека, также изложили свои рекомендации для обладателей каждой группы — как использовать свои особенности для достижения успеха, какие качества развивать, а чего лучше избегать и как выбрать спутника жизни.

Подобные исследование проводились также и в США. Кроме этого, есть множество работ, посвященных теме влияния групп крови на питание и здоровье человека. Так, с научной точки зрения доказано, мужчины и женщины с I-ой группой крови чаще подвержены язве желудка, но шизофреников среди них гораздо меньше. А обладатели III-ей группы больше остальных склонны к болезни Паркинсона и т.д. А мы знаем, что все болезни зачастую имеют психологические корни, а значит, возможность определить характер по группе крови человека выглядит вполне реально. Может, стоит прислушаться к японцам?

Удивительно, насколько эта тема в стране восходящего солнца популярна. Такой вопрос, как «Какая у Вас группа крови?» звучит

вполне естественно и обычно. Это, практически, первое о чем японцы спрашивают при знакомстве. У нас, в таком случае, скорее поинтересовались бы знаком зодиака или годом рождения.

1 группа крови

Эта самая распространенная группа крови, возникшая раньше всех. Мы знаем, что в те времена люди вели образ жизни охотников, поэтому и обладателей этой группы крови называют «Охотниками». Как известно, чтобы выжить, в древние времена важны были вполне определенные качества, в чем, собственно и отразился характер представителей этой группы.

По характеру обладатели I-ой группы активные и смелые, решительные и оптимистичные. Они стремятся к завоеванию и лидерству. Это сильные, уверенные в себе личности, которые никогда не сидят, сложа руки, двигаясь вперед, к новым и новым достижениям.

Благодаря ярко выраженным лидерским качествам, предприимчивости, энергичности и энтузиазму, «охотники» часто занимают руководящие должности. Вполне естественно, что они чувствуют себя некомфортно, будучи в подчинении и плохо переносят критику и неудачи.

Представителей этой группы крови, возникшей после первой, называют «Земледельцами», что отвечает образу жизни наших предков в те времена. Именно тогда древние люди начали пользоваться различными инструментами и приспособлениями для обработки земли, что значительно облегчило их жизнь и разнообразило рацион, и им уже не приходилось ежедневно рисковать своей жизнью, охотясь за добычей. Также у них начали развиваться способности для взаимодействия с другими людьми. Определенные гормональные процессы привели к изменениям в коре головного мозга, что и стало причиной последующего изменения крови.

Главная характеристика людей со II-ой группой крови – терпеливость. «Земледельцы» обладают невероятным упорством, трудолюбием, практичностью и осторожностью. Они тщательно продумывают свой каждый шаг, наделены аналитическим умом и здравым смыслом. Характер этих людей спокойный, благодаря чему они отлично ладят с людьми и могут приспосабливаться к разным условиям.

3 группа крови.

III-я группа крови возникла следом за II-ой в результате нескольких важных факторов: изменению в климате, и желанию стремиться к

чему-то новому, ведь люди к тому времени уже могли обеспечить себя всем необходимым для проживания, а пытливый ум требовал новых впечатлений. Так появилась потребность изведывать новые земли. Представителей этой группы и называют соответственно — «Кочевники». Людей с такой группой крови значительно меньше, чем с I-ая и II-ая.

«Кочевники» очень любознательные и творческие натуры. Они стремятся к разнообразию, испытывая потребность в интересных впечатлениях. Быстро начинают скучать, если элементы новизны и разнообразия пропадают.

Если они за что-то берутся, то делают это легко и красиво, не без интереса и вдохновения. Терпеть не могут рутину. Характер таких людей творческий, независимый и непредсказуемый. Мужчины и женщины III-ей группы крови часто бывают реформаторами и представителями прогрессивных течений.

«Кочевники» любят развлекаться и экспериментировать. Обладают умением продемонстрировать себя с лучшей стороны, очаровать и обаять. А еще они большие оптимисты.

IV группа крови (группа АВ)

IV группа появилась, относительно, недавно. И, как считают многие ученые, произошло это в результате смешения индоевропейской и монголоидной рас. Другая версия возникновения этой группы — стремление познать красоту. Ведь человек уже был сыт, достаточно умен, но не хватало чего-то такого для души. Тогда люди и стали проявлять себя в творчестве. Поэтому обладателей IV-ой стали называть «Богемой» или «Загадкой».

Доминирующая особенность характера людей с IV-ой [группой крови](#) — развитая эмоциональность. Они очень тонкие и чувствительные натуры. Обладают повышенной интуицией, богатой душевной организацией, развитым воображением и любовью ко всему прекрасному. Они очень талантливы, имеют хороший вкус и тонко воспринимают действительность.

Основные черты характера: доброта, сострадание к близким, честность, справедливость, дружелюбность. Благодаря чему, у них много друзей. Вполне естественно, что именно обладатели этой редкой крови часто бывают деятелями искусства.

Каждый человек должен знать свою группу крови. Для оказания срочной медицинской помощи, врач должен узнать вашу группу

крови, а мы должны ориентироваться на совпадение своего характера с будущей профессией. Чтобы узнать уровень информированности одноклассников по этой теме, мною проведен опрос.

Список литературы.

- 1.Агеева, И. Д. Парад профессий: весёлые познавательные игры для учащихся 5-10 классов / И. Д. Агеева // Последний звонок.- 2007.- № 7.- С. 3-8.
- 2.Береснева, Н. В. Классный час "В поисках своего призвания": по теме "мир профессий и твое место в нём" / Н. В. Береснева // Последний звонок.- 2008.- № 8.- С. 11- 12.
- 3.Дейстер, И. В. Все работы хороши - все профессии важны: семейная сценка/ / И. В. Дейстер // Последний звонок.- 2008.- № 12.- С. 2-3
- 4 .Мухаметова, А. М. Разработка программы элективного курса по психологии "Путешествие в мир профессий" / А. М. Мухаметова // Воспитание школьников.- 2010.- № 10.- С. 42-50
- 5 .Усова, Н. В. Любимая профессия всегда дарит радость! : классный час / Н. В. Усова // Воспитание школьников.- 2011.- № 3.- С. 33-38. О профессии учитель.
- 6.Цимбаленко, С. В. Профессии, связанные с географией: классный час с учащимися 7 класса / С. В. Цимбаленко // Воспитание школьников.- 2012.- № 2.- С. 28-32 Биолог, болотовед, вулканолог, гидролог, геокриолог, гляциолог, демограф, зоолог, картограф-составитель, климатолог, метеоролог, океанолог, синоптик, спелеолог, сейсмолог, почвовед, учитель географии, фенолог, эколог, экономист, экскурсовод.
- 7.Агаджанян Н. А. Ритмы космоса стучат в нашем сердце / Н. А. Агаджанян. – Тула : Приокское кн. изд-во , 1989. – 168 с. СОУНБ; КХ; Формат С ; Инв. номер 2087984-КХ
- 8.Аднорал Н. Познай свой ритм // Человек без границ. – 2007. – N 5. – С. 44-51
- 9.Кузнецов В. Хронобиология и биоритмы // Основы безопасности жизни. – 2000. – N 3. – С. 50-52
- 10.Питер де Адамо «Четыре группы крови – четыре образа жизни».