«Защитные свойства организма»

Вводный урок

по физической культуре

в 7 классе (II четверть)

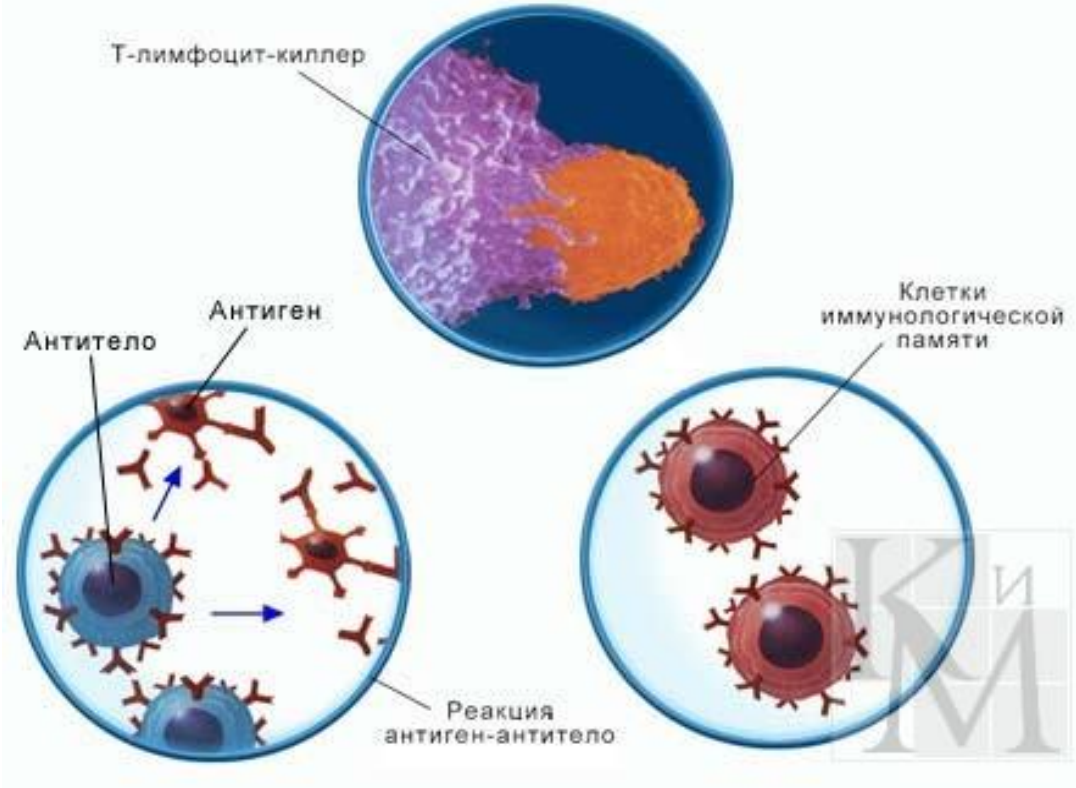
учитель Комарова Т.М.

МБОУ «Приморская СОШ»

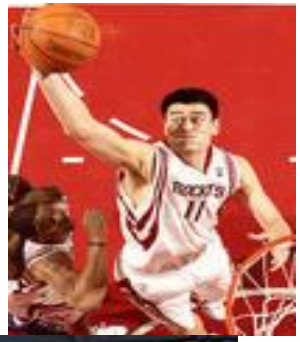
Иммунная система организма

- Иммунитет - невосприимчивость, сопротивляемость организма к инфекциям. Иммунитет обеспечивается защитными свойствами кожи и слизистых оболочек, клетками иммунной системы. Различают врожденный и приобретенный иммунитеты.
Иммунитет - невосприимчивость, сопротивляемость организма к инфекциям. Иммунитет обеспечивается защитными свойствами кожи и слизистых оболочек, клетками иммунной системы. Различают врожденный и приобретенный иммунитеты.

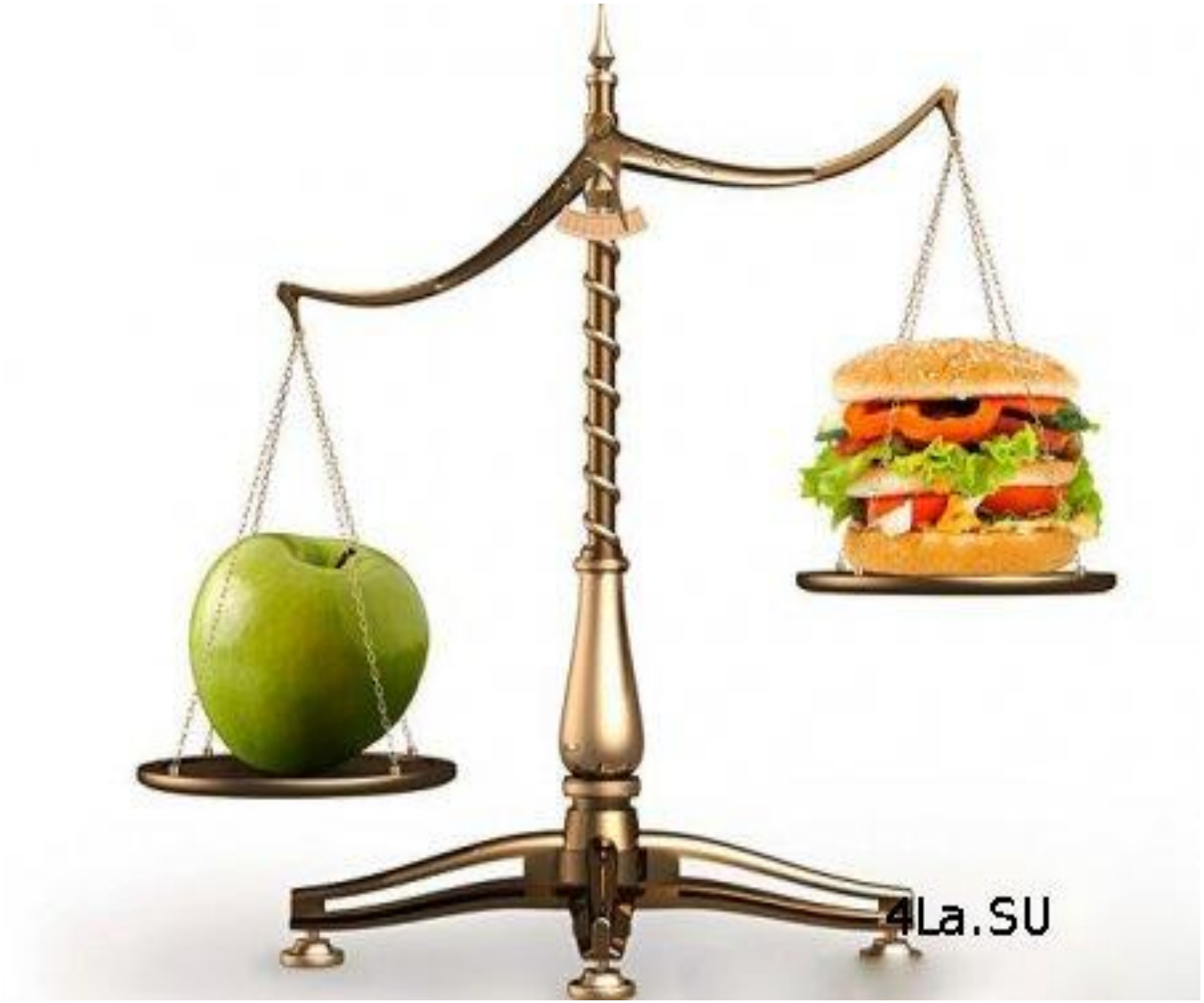
Защитные методы



Активный образ жи



Сбалансированное питание



Правильное питание

- основа здоровья человека. Именно пища, которую мы принимаем, обеспечивает развитие и постоянное обновление клеток и тканей организма, является источником энергии, которую наш организм тратит не только при физических нагрузках, но и в состоянии покоя.

Основные правила питания

Правильный режим питания чрезвычайно важен для нашего организма. Самый оптимальный режим приема пищи - четырехразовый. Промежутки между приемами пищи при четырехразовом питании составляют 4-5 часов, при этом нагрузка на пищеварительный тракт распределяется равномерно, пища полностью обрабатывается пищеварительными ферментами и хорошо усваивается. При четырехразовом питании завтрак должен составлять примерно 25% суточного рациона, обед — 35%, полдник — 15 % и ужин — 25 %. Ужинать рекомендуется не позднее чем за 3 часа до сна.

- При **правильном питании** количество энергии, содержащейся в потребляемой пище (иными словами - калорийность рациона), должна соответствовать энергии, расходуемой организмом.

В среднем соотношение количества употребляемых белков, жиров и углеводов должно составлять 1:1:4, при больших физических нагрузках 1:1:5, для работников умственного труда – 1:0.8:3.

Белки

обеспечивают рост и развитие организма, являются важнейшим компонентом всех тканей и органов. Только при участии белков возможен рост, развитие и регенерация клеток и тканей организма. Белки играют огромную роль в выработке ферментов и гормонов, обеспечивают защитные функции организма (иммунитет).

Белки - это основной строительный материал для нашего организма. Именно поэтому белки являются обязательным и незаменимым компонентом питания, без которого мы просто не сможен прожить.

Жиры, как и белки, являются незаменимым компонентом питания. Жиры входят в состав различных тканей организма и являются основным источником энергии

Углеводы - это основной источник энергии для нашего организма. 50—60% энергозатрат обеспечиваются как раз за счет углеводов. При физических нагрузках углеводы расходуются в первую очередь, и только после истощения их запасов расход энергии восполняется за счет жира и бе

Витамины участвуют практически во всех биохимических процессах, протекающих в нашем организме

- Нехватка витаминов приводит к развитию таких патологических состояний, как авитаминоз и гиповитаминоз. **Авитаминоз - это самая тяжелая форма витаминной недостаточности**.
- **Гиповитаминоз**, то есть незначительная нехватка витаминов, конечно же, не так страшен, как авитаминоз, но тоже не несет нам ничего хорошего. При гиповитаминозах наблюдаются такие неприятные явления, как снижение иммунитета, работоспособности, памяти, расстройство сна, плохое самочувствие и другие.
- Опасен не только недостаток, но и избыток витаминов, или гипервитаминоз.

Минеральные вещества

участвуют во всех биохимических процессах, протекающих в организме, являются необходимым компонентом всех органов и тканей.

- Все необходимые минеральные вещества наш организм получает только с пищей, поэтому они являются незаменимыми компонентами питания.

Вода имеет огромное значение для нормального функционирования организма человека. Все физиологические жидкости: кровь, лимфа, слюна, желудочный сок, сок поджелудочной железы, желчь, межклеточная и внутриклеточная жидкость и все остальные представляют из себя водные растворы либо дисперсные системы. Все биохимические и обменные процессы, весь метаболизм человеческого организма происходит в водной среде.

Сколь же воды надо пить при правильном питании?

- В нашем организме имеется прекрасный индикатор нехватки воды - чувство жажды. Заметим только, что надо различать жажду истинную и ложную. Истинная жажда вызывается действительной нехваткой воды в организме, а ложная - пересыханием слизистых оболочек дыхательных путей. Для утоления ложной жажды достаточно просто прополоскать рот или медленно выпить несколько небольших глотков воды.

Полезные советы при правильном питании:

- **при правильном питании** ешьте как можно меньше острого, соленого, копченого, особенно в жаркую погоду или перед серьезными физическими нагрузками (спорт, тяжелая физическая работа);
- **при правильном питании** не пейте много воды перед тяжелой работой, занятиями физкультурой, во время и непосредственно после них. Лучше вообще воздержаться от питья перед и во время спортивных занятий (кроме совсем уж иссушающих, типа марафонского бега).
- **при правильном питании** лучше пить не во время еды и не сразу после нее, как это общепринято, а не менее чем за полчаса до и через час-полтора после еды.

Будьте здоровы!

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!