

Как сохранить здоровье



Вопрос урока

От чего зависит здоровье человека?

Что мы считаем составляющими здорового
жизни?

Сегодня медики утверждают: здоровье человека на **10% зависит от наследственности, на **5%** от работы медиков. Остальные **85 %** в руках самого человека. Значит, наше здоровье зависит от наших привычек, от наших усилий по его укреплению.**

Составляющие здорового образа жизни

Режим дня: время отведённое на выполнение Д/З, занятия физической культурой и спортом (равномерно распределять), отдых и сон. **Чередовать умственную и физическую работу.**

Отдых (после школы, занятий физкультурой, перед выполнением Д/З. **Короткий отдых обязателен перед каждым новым видом работы или занятий.**

Сон Не менее 6-8 часов

Осанка – умение человека держатъ своё тело в различных положениях.

Вырабатывается с детства.

Сутулая осанка и походка
наносит вред
кровообращению и работе
внутренних органов.

См. с. 28 «Правила»



Нагрузка на глаза

Близорукость – недостаток зрения, выражающийся в неспособности видеть на далёкое расстояние.

Дальнозоркость – недостаток зрения, при котором отдалённые предметы видны яснее, чем близлежащие.

Для сохранения хорошего зрения очень важно правильно сидеть за столом. Вредно читать лёжа. Делать перерывы при продолжительной работе на компьютере. Беречь глаза от травм.

При работе за столом главное условие нормальной работы глаз – правильное освещение. См. с. 29

Развитие физических качеств (двигательные)

СИЛА

- способность человека напряжением мышц выполнять движения, действия.

СИЛА – способность преодолевать определенное сопротивление или противодействовать ему за счет деятельности мышц



Развитие физических качеств (двигательные)

Быстрота – способность человека совершать двигательное действие за минимальный промежуток времени.



Развивают это качество выполняя:

- бег на короткие дистанции,
- бег с изменением направления по сигналу
- бег на месте с максимальной частотой

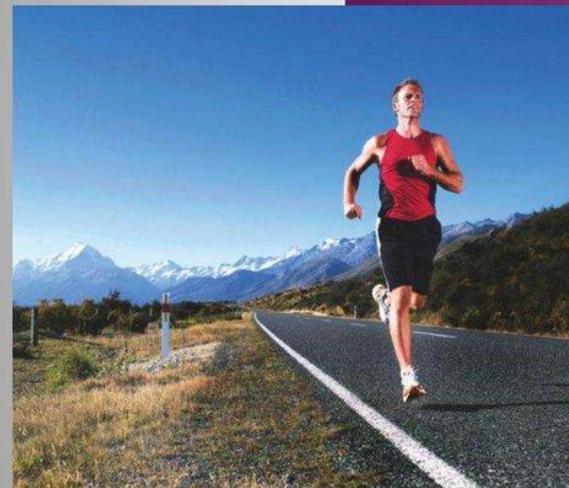
Контрольный тест – бег на короткие дистанции (30, 60, 100м.) Бег на короткие дистанции называется спринтерский бег



Развитие физических качеств (двигательные)

Выносливость –
способность
человеческого
организма к
продолжительному
выполнению какой-либо
работы без утомления
мышц.

ВЫНОСЛИВОСТЬ



двигательная активность в состоянии стресса
отражается на работе всех систем организма,
повышает умственную и физическую
работоспособность.

Двигательные качества

Выносливость



Сила



Гибкость



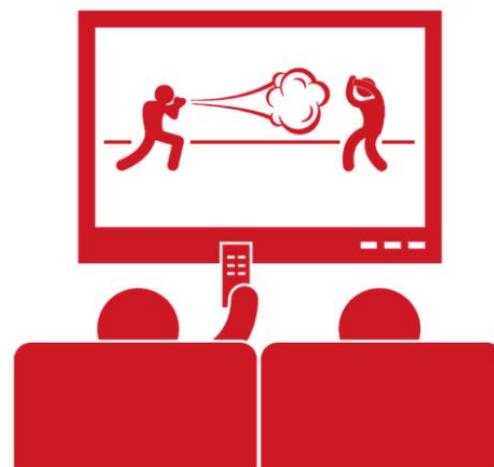
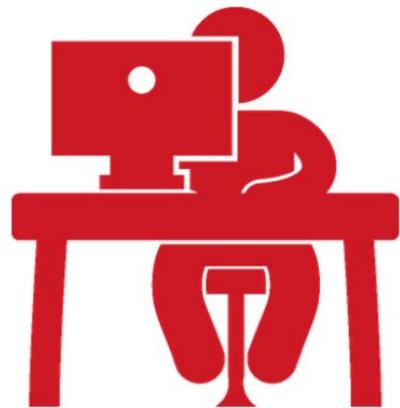
Быстрота



Ловкость



Малоподвижный образ жизни см. с.33 «Правила»



О закаливании

Важная составляющая ЗОЖ.

Закаливание – средство укрепления организма посредством многократного воздействия тепла, охлаждения и солнечных лучей.

В результате закаливания повышается работоспособность, снижается заболеваемость простудного характера, улучшается самочувствие.

Начинать любое закаливание нужно только после посещения врача и проходить под наблюдением взрослых.

ВИДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

- ▣ 1. **Закаливание воздухом.** Включает воздушные ванны и закаливание солнцем.
- ▣ 2. **Водные процедуры:** обтирание, обливание, души.
- ▣ 3. **Хождение босиком по земле.**
- ▣ 4. **Закаливание в бане**
- ▣ 5. **Массаж**





Питание

Все *необходимые элементы*, требующиеся для развития организма и поддержания его , человек получает с пищей.

Минеральные вещества – См. с.36

Витамины

Вода

Жиры

Белки

Углеводы

*Выписать, в каких продуктах есть эти вещества и для чего они нужны нашему организму. **Смотри следующие слайды.***

БЕЛКИ

-строительный материал клеток живого организма.

- ферменты, влияющие на усвоение других веществ.

По своему происхождению белки бывают:

Растительные: рис, соя, горох, бобы, крупа, хлеб и т.д.

Животные : мясо, рыба, молоко, яйца и т. д.



Углеводы

бывают:

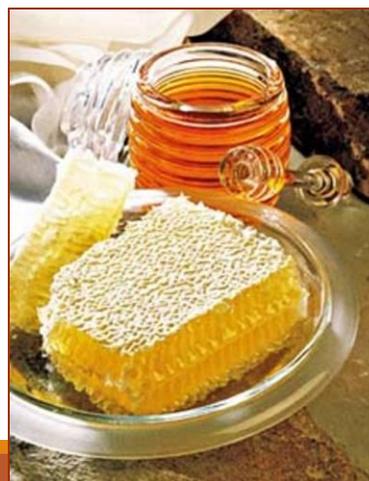


• Сахар (глюкоза, фруктоза, лактоза - сладкие на вкус): в меде, во фруктах, молоке, сахаре, конфетах.



• Крахмал: в картофеле, муке, крупах, макаронных изделиях

• Клетчатка (пищевые волокна): в отрубях, в сырых овощах - капусте, моркови, баклажанах и т.д.

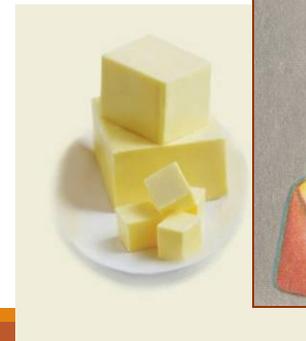


ЖИРЫ

- источник энергии, предохраняющий организм от охлаждения

По своему происхождению жиры бывают:

- ❖ **Растительные:** подсолнечное масло, облепиховое масло, оливковое масло, соевое масло и т. д.
- ❖ **Животные:** сливочное масло, свиной жир, куриный жир и т.д.





«ХОРОШИЕ» и «ПЛОХИЕ» жиры

«Хорошие» легкие жиры:
растительные, молочный жир, рыбий
жир.

Легкие жиры необходимо употреблять в пищу даже
тем, кто стремится похудеть.

Животные жиры, особенно свиной,
говяжий, бараний - состоят в
основном из тугоплавких, «плохих»
жиров. Они тяжело усваиваются
организмом.



МИНЕРАЛЬНЫЕ СОЛИ

Макроэлементы:

Железо - входит в состав гемоглобина

Калий - выводит воду

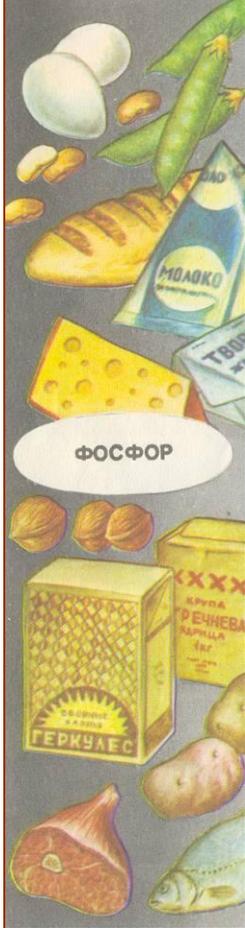
Натрий - задерживает воду

Кальций - участвуют в

Фосфор } образовании

костной и

зубной
тканей



Микроэлементы

Йод – регулирует работу поджелудочной железы

Фтор – участвует в построении костей

Магний – участвует в синтезе белка.



ВОДА

- ВХОДИТ в состав всех органов и тканей
- помогает усвоению всех питательных веществ



Индивидуальная норма воды – 40 г на 1 кг
веса человека

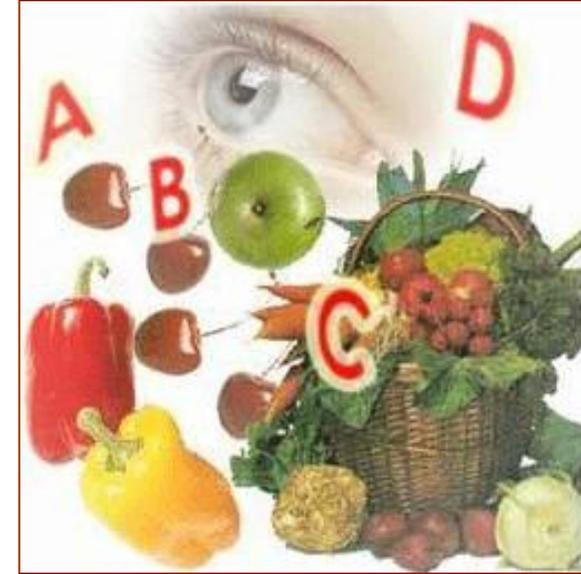
Суточная норма потребления воды 2...2,5 л. Из общего количества потребляемой жидкости на долю чистой воды приходится около 1 л, она поступает с питьевой водой, напитками. Остальное количество (1,5 л) поступает с пищей и образуется в самом организме.



ВИТАМИНЫ

-повышают сопротивление организма
заболеваниям

-регулируют работу органов



Недостаток витаминов -ГИПОВИТАМИНОЗ

Избыток витаминов -ГИПЕРВИТАМИНОЗ

Полное отсутствие витаминов - АВИТАМИНОЗ





Домашнее задание

Параграф 5.

В тетради оформить конспект этого параграфа – краткое изложение содержания.

Учить в каких продуктах находятся белки, жиры и углеводы (из презентации).