

# 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

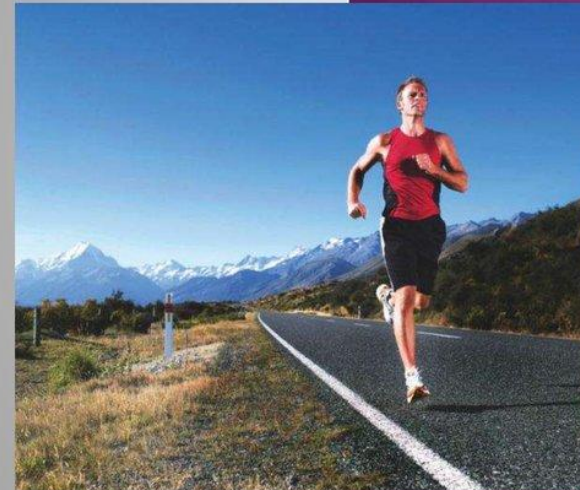




# Развитие физических качеств (двигательные)

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

**ВЫНОСЛИВОСТЬ**



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

## Двигательные качества

**Выносливость**



**Сила**



**Гибкость**



**Быстрота**

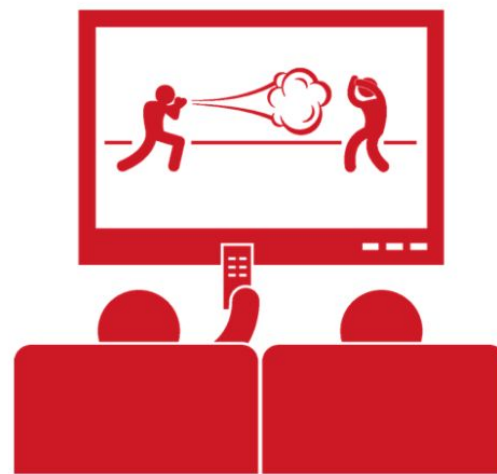
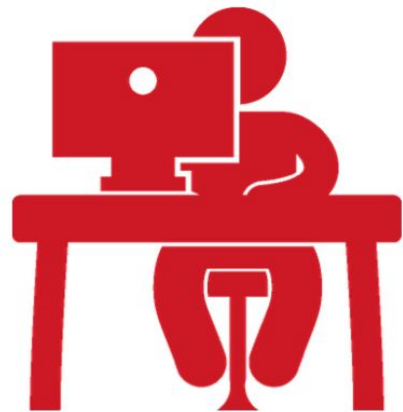


**Ловкость**



# 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. **Хожение 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:

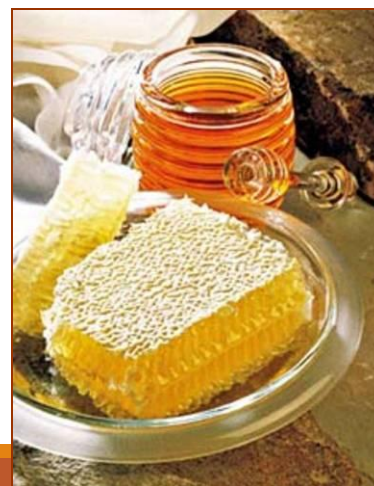


• Сахар ( глюкоза, фруктоза, лактоза - сладкие на вкус): в меде, во фруктах, молоке, сахаре, конфетах.



• 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

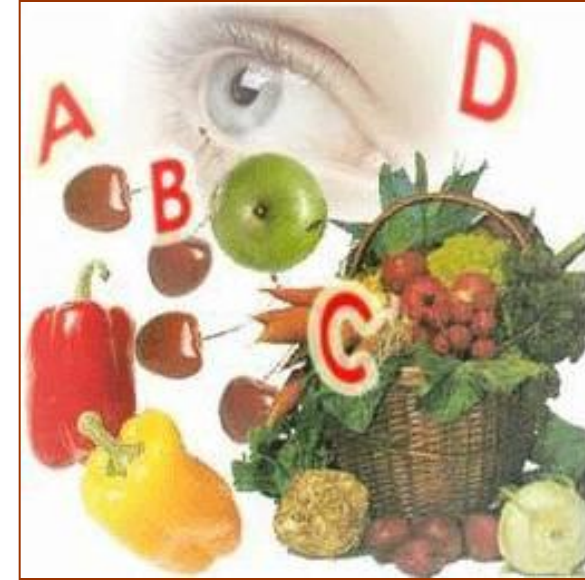
Суточная норма потребления воды 2...2,5 л. Из общего количества потребляемой жидкости на долю чистой воды приходится около 1 л, она поступает с питьевой водой, напитками. Остальное количество (1,5 л) поступает с пищей и образуется в самом организме.



# 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).**