

Учебник по БЖ для 5-7классов
Павлова Л.А.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ И ЕГО СОСТАВЛЯЮЩИЕ

Содержание

Помощь

- Режим дня и здоровье человека
- Рациональное питание и его значение для здоровья
- Влияние двигательной активности и закаливания организма на здоровье человека
- Правила личной гигиены и здоровья человека
- Заключение
- Список литературы

Об
авторе

Выход

Помощь

- Кнопка «[Назад](#)» возвращает на предыдущую страницу
- Кнопка «[Об авторе](#)» отправляет на страницу с пояснениями о создателе данного «эпоса»
- Кнопка «[Вперёд](#)» отправляет на следующую страницу
- Кнопка «[К содержанию](#)» отправляет на страницу Разделов.
- Кнопка «[Помощь](#)» необходима для любопытных.

Назад

Об авторе

Помощь



- Павлова Людмила Александровна
- Домохозяйка
- Замужем
- Трое детей

К
содержанию

Режим дня и здоровье

человека

Вся жизнь человека проходит в режиме распределения времени, частично вынужденного, связанного с общественно необходимой деятельностью, частично по индивидуальному плану. Так, например, режим дня студента определен учебным планом занятий в учебном заведении, режим военнослужащего -- распорядком дня, утвержденным командиром воинской части, режим работающего человека -- началом и концом рабочего дня.

Таким образом, режим -- это установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых и сон.

[Вперёд](#)[К содержанию](#)

Рассмотренные выше элементы режима жизнедеятельности человека (труд, отдых, сон и питание) во многом индивидуальны. Высоким уровнем работоспособности, здоровья, долголетия будет обладать тот, кто придерживается требований здорового образа жизни. Правильно спланированный режим дня с учетом возраста, физиологических и психических особенностей является основой для сохранения здоровья и главной составной частью здорового образа жизни.

Из сказанного можно сделать два вывода: интенсивность обучения постоянно повышается, и это необходимость, так как объем нужной для человека информации постоянно растет; с учетом учебной нагрузки следует корректировать режим дня: он должен обеспечивать рациональное сочетание умственной и физической нагрузок, отдыха, сна и правильного питания, т.е. обеспечивать гармоничное развитие духовного и физического здоровья человека.

Вперёд

Назад

К
содержанию

Важно усвоить, что правильный режим работы и отдыха обеспечивает высокую работоспособность и бодрое состояние в течение длительного времени. Этот режим должен учитывать индивидуальные особенности человека, причем при осуществлении им как основной деятельности (классные занятия), так и внеурочной (приготовление домашних заданий, активный отдых).

Необходимо также учитывать возможные последствия для здоровья и самочувствия нарушений координации биологических ритмов, в том числе связанных с переменной климатогеографических условий (быстрое попадание в район с другим часовым поясом -- перелет на самолете в места отдыха, в другое место жительства).

Правильно организованный режим дня способствует укреплению здоровья -- нормальному духовному и физическому развитию человека. Однако не всегда удается выдержать оптимальный режим жизнедеятельности, иногда возникает необходимость в повышении нагрузок на обучающихся (контрольные работы, экзамены и др.), что может привести к появлению у них утомления и переутомления. Для восстановления нормального режима жизнедеятельности обучаемые должны знать ряд мер по профилактике переутомления.

[Назад](#)[К
содержанию](#)

Рациональное питание и его значение для здоровья

Помощь

- Извечное стремление людей быть здоровыми и работоспособными привело к тому, что в последнее время много внимания стало уделяться рациональному питанию как одному из важных компонентов здорового образа жизни. Правильное, научно обоснованное питание -- это важнейшее условие здоровья, работоспособности и долголетия человека.
- С пищей человек получает все необходимые элементы, которые обеспечивают организм энергией, необходимой для роста и поддержания жизнедеятельности тканей.
- Необходимые организму питательные вещества подразделяются на шесть основных типов: углеводы, белки, жиры, витамины, минеральные элементы и вода. Правильно питаться -- это значит получать с пищей в достаточном количестве и в правильном сочетании все, что требуется организму.

Вперёд

К
содержанию

Правильное питание -- это прежде всего разнообразное питание с учетом генетических особенностей человека, его возраста, физических нагрузок, климатических и сезонных особенностей окружающей среды. Оно позволяет организму максимально реализовать его генетический потенциал, однако превзойти этот потенциал организм не в состоянии, как бы хорошо не было организовано питание.

Необходимо отметить, что нет таких пищевых продуктов, которые сами по себе были бы хорошими или плохими. Питательной ценностью в той или иной степени обладают все пищевые продукты, но не существует и некой идеальной пищи. Важно не только то, что мы едим, а сколько едим, когда едим и в каких сочетаниях съедаем те или иные продукты.

Рассмотрим подробно
основные типы
питательных веществ,
необходимых организму.

Помощь

Углеводы -- органические
соединения, состоящие из
углерода, водорода и
кислорода. Они
содержатся во всех
пищевых продуктах, но
особенно много их в
крупях, фруктах и овощах.



Вперед

К
содержанию

Жиры -- это главное вещество, с помощью которого организм запасает энергию; организм способен запастись жирами гораздо больше, чем гликогена. Когда жира потребляется больше, чем нужно организму, он откладывается в жировых клетках. Если этот процесс идет интенсивно, человек становится тучным. Жиры состоят, как и углеводы, из атомов углерода, водорода и кислорода.

Содержание жиров в продуктах питания.

Большое содержание жиров содержится в следующих продуктах:

- Мясо;
- Масло;
- Молоко;
- Грецкие орехи;
- Семечки;
- Апельсиновая корка.



Суточная норма жира – 100 грамм

PPt4WEB.ru

Помощь

Белки -- обязательная составная часть всех клеток. В организме присутствует около 50 тысяч различных типов белков. Все они состоят из четырех элементов: углерода, водорода, кислорода и азота, которые, определенным образом соединяясь между собой, образуют *аминокислоты*. Существует 20 типов аминокислот. Соединение, состоящее из большого числа аминокислот, называют полипептидом. Каждый белок по своему химическому строению является полипептидом. В составе большинства белков находится в среднем 300--500 остатков аминокислот. Необходимо отметить, что некоторые бактерии и все растения способны синтезировать все аминокислоты, из которых строятся белки.

Белки.

молоко или кисломолочные напитки ;

творог ;

сыр ;

рыба ;

мясные продукты ;

яйца .

Вперёд

Назад

К
содержанию

Витамины -- это органические химические соединения, необходимые организму для нормального роста, развития и обмена веществ. Витамины не относятся ни к углеводам, ни к белкам, ни к жирам. Они состоят из других химических элементов и не обеспечивают организм энергией..

Помощь



Вперёд

Назад

К
содержанию

Минеральные вещества -- неорганические соединения, на долю которых приходится около 5% массы тела. Минеральные вещества служат структурными компонентами зубов, мышц, клеток крови и костей. Они необходимы для мышечного сокращения, свертывания крови, синтеза белков и проницаемости клеточной мембраны. Минеральные вещества организм получает с пищей. Минеральные вещества подразделяются на два класса: макроэлементы и микроэлементы.

Макроэлементы -- кальций, фосфор, калий, сера, натрий, хлор и магний -- требуются организму в относительно больших количествах.

Микроэлементы: железо, марганец, медь, йод, кобальт, цинк и фтор. Потребность в них несколько меньше.

Вода -- это один из наиболее важных компонентов организма, составляющий $2/3$ его массы. Вода является главным компонентом всех биологических жидкостей. Она служит растворителем питательных веществ и шлаков. Велика роль воды в регуляции температуры тела и поддержания кислотно-щелочного равновесия; вода участвует во всех протекающих в организме химических реакциях.

Для того чтобы питание отвечало требованиям здорового образа жизни, оно должно обеспечивать организм всеми необходимыми пищевыми элементами в необходимом количестве и нужном сочетании. Человеческий организм -- сложный механизм. Здоровье человека зависит от того, сколько человек получает энергии и сколько он ее расходует и как гармонично при этом работают все его органы, обеспечивая необходимый уровень жизнедеятельности. Одним из критериев оценки этого состояния может служить масса тела человека, определяемая с учетом его роста.

Влияние двигательной активности и закаливания организма на здоровье человека

Помощь

- Двигательная активность -- это любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, улучшать самочувствие, обеспечивать прилив энергии, дающей дополнительный стимул жизни.
- Физическая культура всегда занимала ведущее место в подготовке человека к активной плодотворной жизнедеятельности. Она успешно может решить проблему нарушенного равновесия между силой эмоциональных раздражителей и реализацией физических потребностей тела. Это верный путь к укреплению духовного и физического здоровья.

Вперёд

К
содержанию

Помощь

В быту, в профессиональной деятельности и в спорте человеку необходимы определенные скоростные качества. Они характеризуют его способность передвигаться с максимальной скоростью, выполнять различные прыжки, связанные с перемещением тела, вести единоборство, участвовать в спортивных играх. Основными средствами развития скоростных качеств являются упражнения, требующие быстрых двигательных реакций, высокой скорости и частоты выполнения движений. Это бег на короткие дистанции, прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту и др.

Вперёд

Назад

К
содержанию

Закаливание -- это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды (например, низкой или высокой температуры) путем систематического воздействия на организм этих факторов.

В основе закаливания лежит способность организма человека приспосабливаться к меняющимся условиям окружающей среды.

При закаливании происходит снижение чувствительности организма к действиям определенного физического фактора. При прекращении закаливающих процедур степень закаленности ослабевает.

Правила личной гигиены и здоровья человека

Помощь

- Гигиена -- это область медицины, изучающая влияние условий жизни и труда на здоровье человека и разрабатывающая меры профилактики различных заболеваний, обеспечения оптимальных условий существования, сохранения здоровья и продления жизни. Она относится к наиболее древним отраслям медицинских знаний.
- Для изучения санитарного состояния окружающей среды и ее влияния на организм человека гигиена использует физические, химические, физиологические, токсикологические и другие методы. Она включает в себя ряд самостоятельных разделов: коммунальная гигиена, гигиена труда, гигиена детей и подростков, гигиена питания, радиационная гигиена и др.

Вперёд

К
содержанию

Помощь

Личная гигиена -- это совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека. Она включает в себя ряд общих гигиенических правил для людей любого возраста:

правильное чередование умственного и физического труда;

занятия физической культурой и закаливанием;

рациональное питание;

чередование труда и активного отдыха;

полноценный сон.

К личной гигиене относятся также требования по уходу за кожей, зубами, волосами, по содержанию одежды, обуви и жилища.

Вперёд

Назад

К
содержанию

Следует особо подчеркнуть значение соблюдения правил личной гигиены в системе здорового образа жизни. В этом плане важное значение имеют основные требования по уходу за кожей, зубами и волосами.

Кожа -- внешний покров тела человека. Площадь поверхности кожи взрослого человека составляет 1,5--2 м². Одной из основных функций кожи является защитная функция. Так, упругая жировая подстилка кожи и ее эластичность предохраняют от растяжения, давления и ушибов внутренние органы и мышцы. Роговой слой кожи защищает ее более глубокие слои от высыхания. Кроме того, он устойчив к различным химическим веществам. Пигмент меланин предохраняет кожу от ультрафиолетового излучения. Кожа защищает организм человека от проникновения микроорганизмов, возбудителей инфекций.

Важной защитной функцией кожи является ее участие в терморегуляции (поддержания нормальной температуры тела). 80% всей теплоотдачи организма осуществляется кожей.

Кожа участвует в регуляции обмена веществ в организме, особенно водного, минерального, углеводного и белкового, принимает участие в иммунных реакциях организма, поэтому уход за ней является одним из основных компонентов личной гигиены человека.

Помощь

Вперед

Назад

К
содержанию

Помощь

Кожу лица и шеи необходимо умывать утром и вечером. Сухую кожу, чувствительную к атмосферным влияниям (ветер, мороз и др.), не рекомендуется часто мыть с мылом. После умывания или приема водных процедур на кожу лица можно нанести питательный крем. О правильности ухода за кожей лица свидетельствуют ее свежесть и здоровая окраска. Кожу рук необходимо мыть с мылом, водой комнатной температуры, так как очень холодная вода сушит кожу, а горячая -- сильно обезжиривает. Кожу ног желательно мыть ежедневно вечером, после рабочего дня. При этом после мытья полезно пользоваться специальными кремами для ухода за кожей ног, которые помимо питательного эффекта предотвращают образование трещин на подошвах, способствуют профилактике грибковых заболеваний кожи.

Благоприятное влияние на состояние кожи оказывают воздушные ванны, купания в открытых водоемах и др.

Назад

К
содержанию

Заключение

Итак, можно сделать следующий вывод:

Здоровье -- нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

Помощь

Здоровье во многом зависит от образа жизни, однако, говоря о здоровом образе жизни, в первую очередь имеют в виду отсутствие вредных привычек. Это, конечно, необходимое, но вовсе не достаточное условие. Главное в здоровом образе жизни -- это активное творение здоровья, включая все его компоненты. Таким образом, понятие здорового образа жизни гораздо шире, чем отсутствие вредных привычек, режим труда и отдыха, система питания, различные закаливающие и развивающие упражнения; в него также входит система отношений к себе, к другому человеку, к жизни в целом, а также осмысленность бытия, жизненные цели и ценности и т.д.

Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентации студента, мировоззрения, социального и нравственного опыта. Общественные нормы, ценности здорового образа жизни принимаются студентами как лично значимые, но не всегда совпадают с ценностями, выработанными общественным сознанием.

Назад

К
содержанию

Список литературы

- Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. - М.: Физкультура и спорт, 2007
- Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. проф. В.И.Ильинича . - М.: Гардарики, 2006
- Лях В.И. Силовые способности школьников // Физическая культура в школе. -2005.- № 1.- С. 6.
- Методика физического воспитания школьников / Под ред. Г.Б.Мейксона, Л.Е.Любомирского.- М.: Просвещение, 2007
- Минбулатов В.М. Физическая культура в школе: Очерки дидактических основ. - Махачкала: Дагчпедгиз, 2005
- Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. проф. Л.Б.Кофмана. - М.: Физкультура и спорт, 2005
- Основы теории и методики физической культуры : Учеб. для техникумов физ. культ. / Под ред. А.А.Гужаловского. - М.: Физкультура и спорт, 2006
- Столяров В.И., И.М.Быховская, Л.И.Лубышева. Концепция физической культуры и физкультурного воспитания (инновационный подход) //Теория и практика физической культуры. - 2004.- № 5.- С. 11.
- Соловьёв Г.М. Основы здорового образа жизни и методика оздоровительной физической культуры: Учеб. пособие. Ч. 1 и 2. Ставрополь: Изд-во СГУ, 2007
- Теория и методика физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культ. пед. ин-тов по спец. 0303 “Физическая культура” / Под ред Б.А.Ашмарина. - М.: Просвещение, 2007
- Физическая культура: Учеб. для учащихся X-XI классов общеобразовательных учреждений / Под ред. В.И.Ляха, Л.Е. Любомирского, Г.Б. Мейксона.- М.: Просвещение, 2006
- Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. - М.: Физкультура и спорт, 2006