

Организм человека



Презентация «Организм человека в цифрах».

- Презентацию подготовила учитель начальных классов Тоншаловской школы Череповецкого района Цветкова Татьяна Александровна

Условия существования.

- Для существования человека нужна энергия. Нервная энергия тратится на работу организма по поддержанию себя. Все жизненные процессы-слух, зрение, циркуляция крови, мышечная работа, разговор, мышление, эмоциональные переживания-используют нервную энергию. Как же создаётся нервная энергия? С помощью отдыха и сна.

Условия существования

- Воздух-важнейшая потребность живого организма при всех условиях существования. Мы можем прожить без пищи недели, дни-без воды, но достаточно 6 минут без воздуха и человек умрёт. Спать нужно с открытой форточкой или окном, чтобы был доступ свежего воздуха. Каждый день человеку нужны прогулки на свежем воздухе, не менее 2-х часов. Ваше тело должно регулярно получать кислород, поэтому воздух важен

Условия существования

- Вода часто обожествлялась и почиталась как источник жизни. Египтяне обожествляли Нил, индусы Ганг. В древней Греции естественные источники выбирались как места строительства храмов. Нет ни одной функции организма, которая не зависела бы от воды. 70% вашего тела- это вода. Зубы-10% воды, кости-13%, хрящи-55%, лёгкие-80%, мозг-81%, плазма-90%.

Условия существования

- Красные кровяные тельца-69%, печень-72%, мышечная ткань-75%, селезёнка-76%, кровь-91%, лимфа-94%, желудочный сок-96%, слюна-96%. Вода поддерживает все процессы, связанные с питанием: от пищеварения и поглощения до утилизации и выделения. С того момента, как пища попала к вам в рот, каждый процесс, необходимый для преобразования пищи зависит от воды. Поэтому пейте

пища

- За свою жизнь в среднем каждый из нас съедает от 50 до 90 тонн пищи. Это очень много для обработки одним маленьким желудком. Каждый день ваше тело теряет сотни миллиардов клеток, и каждый день они замещаются новыми. Из чего сделаны эти новые клетки? Из пищи поступающей в наш организм. Питание лучшими, свежими, самыми натуральными продуктами-одно из важнейших условий каждодневной

пища

- 1. Ешьте пищу с высоким содержанием воды. 2. Правильно комбинируйте Вашу пищу. 3. Ешьте фрукты правильно. 4. Воздержитесь от тяжёлой пищи во время циклов удаления и усвоения. 5. Учитывая вашу биологическую адаптацию увеличьте количество живой пищи в своей в своей диете (фрукты, овощи, орехи, зёрна).

МОЗГ

- В нашем теле от 75 до 100 триллионов клеток. Э то число сложно вообразить. Если вам нужно было потратить 75 триллионов долларов, вы должны были бы расходовать по одному миллиарду долларов в день примерно в течение 200 лет. Ваш мозг в каждый данный момент получает, анализирует и посылает ответные сигналы всем этим 75 триллионам клеток. Вот почему мозг-величайшая тайна во Вселенной.

ВОЛОСЫ

- Женская коса состоит в среднем из 200000 волос и способна выдержать груз весом в 20 тонн.
- Человек может везти за собой автомобиль привязанный верёвкой к волосам.

Сон и отдых

- Физический отдых-может быть достигнут за счёт уменьшения физической активности6 сидеть или лежать. Сенсорный отдых-обеспечивается покоем и отказом от пользования зрением. Эмоциональный отдых-достигается отказом от вовлечения в подъёмы и спады, порождаемые личными отношениями. Психический отдых-достигается отказом от любой интеллектуальной деятельности

Каждый день Ваш организм разрушает от 300 до 800 миллиардов клеток. Эти клетки необходимо удалить. Почему? Потому, что они не только не нужны нашему организму, а ядовиты, токсичны. Есть и другой «вкладчик» в уровень токсикации организма-это пища. Организм всасывает неиспользованные отходы и токсичные добавки из пищеварительного тракта. Эти отходы соединяясь с токсинами, вырабатываемыми при разрушении клеток, создают метаболический дисбаланс. Ключ к долгой жизни без болезней и без боли лежит в снижении вашего уровня токсинов. Доктор Тилден открыл явление токсемии в начале 20-х годов. Он убедительно продемонстрировал, что то явление, которое мы называем болезнью, -не что иное, как усилия нашего организма избавиться от токсинов. В 40-е годы шведский учёный А. Ваерланд первым установил, какие часы суток связаны с циклом приёма и пищеварения, с циклом усвоения и циклом удаления отходов и нашего организма. Приём пищи с 12 часов до 20 часов, усвоение с 20 часов до 4 часов утра и удаление из организма с 4 часов утра до 12 часов дня. Цикл приёма- это время суток, когда организм способен наиболее эффективно принимать и переваривать пищу. Усвоение протекает наиболее интенсивно, когда мы спим. Цикл удаления начинается, когда организм завершил свои другие занятия и стал

Комбинирование еды

- Комбинировать еду нужно правильно. Если вы хотите съесть мясо или курицу, рыбу просто откажитесь от крахмала (картошки, риса , хлеба макарон). Комбинируйте с мясом хорошо приготовленные овощи- на пару, в гриле, печёные- и дополните мясо салатом из свежих овощей. Захотите картошки, съешьте печёную картошку с овощами или салатом, но не в одно время с МЯСОМ

Комбинирование еды.

- Углеводы (макароны, каши) тоже не следует употреблять вместе с белковыми продуктами. Фрукты следует есть на пустой желудок, не сочетая ни с чем, и не сразу после другой еды. Есть фрукты во время еды или как десерт неправильно. Употреблять свежие фрукты и соки можно только на пустой желудок или за 30 минут до основной еды. Самая полезная привычка-это есть фрукты и пить соки до 12 часов дня.

СОЛНЦЕ

- Через всю историю человечества проходит культ солнца. Древние цивилизации Вавилона, Египта, Греции, Рима, Ассирии знали о гигиенической пользе солнца и строили в своих городах солнечные сады. Солнце-источник всего живого на земле. Это ваш друг. Нам нужен регулярный контакт с его лучами, не только из-за их тепла, но из-за их света.

СОЛНЦЕ

- Свет необходим для зрения. Свет участвует в процессе фотосинтеза у растений. Значит без солнца мы не могли бы дышать. Многие люди в северных странах страдают от так называемой «зимней депрессии». Головастики, лишённые солнечного света, не превращаются в лягушек. Они просто продолжают расти как головастики. Свет-это питание, подобно другим питательным веществам,

СОЛНЦЕ

- Нет лучшего источника витамина D, чем солнечный свет. Витамин D помогает транспортировать кальций к костям. Этот витамин уникален, т.к. он может формироваться в самом организме. Прямо под кожей есть специальное вещество-эргостерин. Когда он контактирует с ультра-фиолетовыми лучами солнца, то преобразуется в витамин D, который поглощается КРОВЬЮ

слеза

- Слеза-имеет слабощелочную реакцию и в основном состоит из воды (96%), остальное неорганические вещества (хлорид натрия и магния, альбумина, слизь, а также серноокислый и фосфорноокислый кальций.

Бактерицидные свойства слезам даёт фермент лизацит. В составе слёз также есть белки, углеводы, а чтобы не задерживаться на поверхности кожи, они покрыты толстой жирной плёнкой.

Когда человек плачет обычно

слеза

- Слёзы участвуют в поступлении питательных веществ роговицы глаза. Слёзы выполняют защитную функцию-они очищают глаз от инородных предметов из конъюнктивного мешка. Иногда слёзы появляются на морозе, при сильном ветре. Так они защищают глаза от пыли.

**Спасибо
за
внимание!**