

Основные элементы  
жизнедеятельности человека  
(умственная и физическая нагрузка,  
активный отдых, сон, питание и  
др.), рациональное сочетание  
элементов жизнедеятельности.

Цель урока: познакомиться с понятиями: «основные элементы жизнедеятельности человека; рациональное питание; отдых».

## II. Проверка домашнего задания

- Что включает в себя понятие о режиме?
- Какова должна быть периодичность труда и отдыха?



# III. Основные элементы жизнедеятельности человека

# Физическое здоровье

Естественное состояние организма,  
обусловленное нормальным  
функционированием всех его  
органов и систем.

# Психическое здоровье

Зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.



# Нравственное здоровье

Определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, то есть жизни в определённом человеческом обществе.

# Отличительные признаки нравственного здоровья человека

- ❖ Сознательное отношение к труду;
- ❖ Овладение сокровищами культуры;
- ❖ Активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни;



# Правильное питание

Важнейшее условие здоровья человека, его работоспособности и долголетия.

Это, значит, получать с пищей в достаточном количестве и в правильном соотношении белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и воду-строительные материалы и топливо для нормальной работы нашего организма.

# Отдых

Состояние покоя или активной деятельности, ведущее к восстановлению сил и работоспособности.

- Сон –важнейший вид ежедневного отдыха человека, его нельзя ничем заменить, он ничем не компенсируется.

Целостность человеческой личности проявляется, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма.



Гармония психофизических сил организма повышает резервы здоровья, создаёт условия для творческого самовыражения в различных областях нашей жизни. Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжая созидательную деятельность, не позволяя «душе лениться».

Пища – горючее для организма.

Она состоит из многих компонентов. Одни служат источником энергии; другие поставляют материал, используемый для роста и для замены клеток, отслуживших свой срок. То, чем человек питается, называют его рационом. Сбалансированный рацион означает, что он получает всё, что ему необходимо, и при том в нужном количестве.

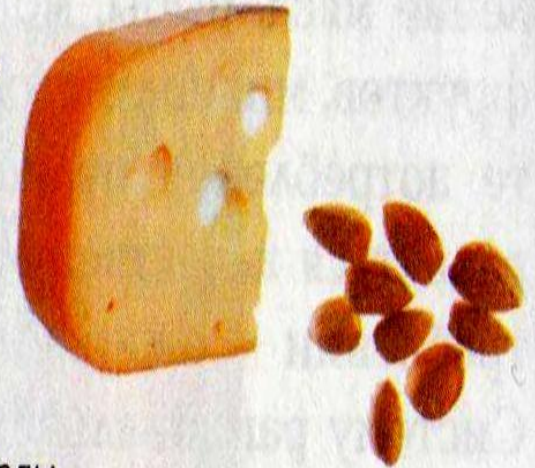


ОСНОВНЫЕ  
КОМПОНЕНТЫ  
ПИЩИ

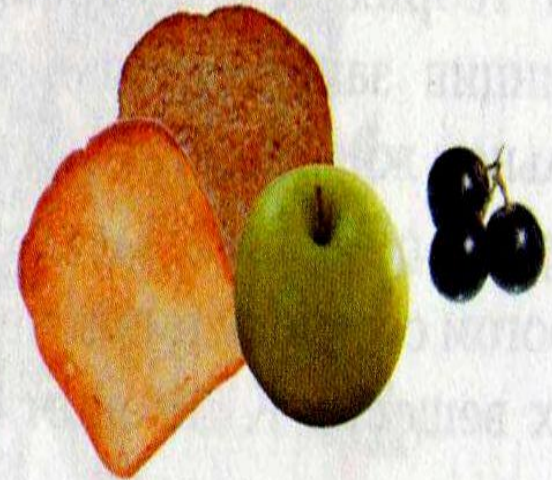
Белки



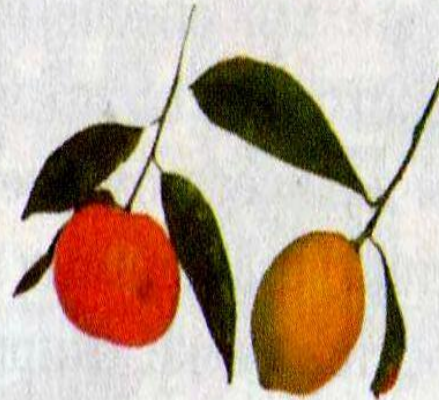
Жиры



Углеводы



Витамины



Микроэлементы





## **Из чего состоит пища**

Полезные компоненты пищи называются питательными веществами. Людям требуются в больших количествах три вида питательных веществ: углеводы и жиры как источник энергии; белки как материал для роста тела, для восстановления поврежденных клеток и замены изношенных. Необходимы также витамины и минеральные вещества, но в меньших количествах. Минеральные вещества участвуют в формировании костей и зубов и регулируют протекающие в организме процессы. Кроме того, пища содержит воду и грубые волокна. Волокна – жесткие или твердые части плодов, зерна и овощей, например кожура или шелуха, – способствуют нормальной работе пищеварительной системы.







<b>Белки</b>	<b>23%</b>
<b>Углеводы</b>	<b>Следы</b>
<b>Жиры</b>	<b>7%</b>
<b>Волокна</b>	<b>—</b>
<b>Вода</b>	<b>70%</b>

**Рыба.** В рыбе много белков, очень мало углеводов и умеренное количество жира. Она хороший источник минеральных веществ.



<b>Белки</b>	<b>10%</b>
<b>Углеводы</b>	<b>48%</b>
<b>Жиры</b>	<b>3%</b>
<b>Волокна</b>	<b>9%</b>
<b>Вода</b>	<b>30%</b>

**Хлеб.** Хлеб богат углеводами. В хлебе из муки грубого помола много пищевых волокон — размолотых зерновых оболочек.



<b>Белки</b>	<b>Следы</b>
<b>Углеводы</b>	<b>9%</b>
<b>Жиры</b>	<b>Следы</b>
<b>Волокна</b>	<b>2%</b>
<b>Вода</b>	<b>89%</b>

**Фрукты.** В апельсинах много витамина С. Белка и жира в них почти нет, но зато они содержат некоторые богатые энергией углеводы.

# Это интересно

За всю жизнь человек съедает около 40 тонн пищи, что равно весу семи слонов.

Количества потреблённой энергии хватило бы автомобилю на 125000 км пробега.



# Основной принцип питания

Умеренность, основная тенденция – сведение суточного рациона к рациональному, адекватному минимуму, главное условие правильного построения пищевого режима – разнообразие стола.

# Правила питания

- Есть ровно столько, сколько нужно, чтобы покрыть затраты энергии (при идеальном весе)
- Из-за стола выходить с ощущением лёгкого голода.
- Не нарушать основных элементов режима питания
- Включать в суточный рацион как можно больше овощей, фруктов, ягод в натуральном виде. Разнообразить меню.
- Ограничивать себя в рафинированной пище, особенно в сладких блюдах. сократить употребление соли до 4-6 г в сутки.



Пища усваивается ,если есть аппетит, нормально работает желудочно-кишечный тракт, правильно протекает обмен веществ и сохранена регулирующая деятельность центральной нервной и эндокринной систем.

# Аппетит

Это и инстинкт, и привычка (условный рефлекс на время, обстановку и т.д.

Как инстинкт аппетит – это чувство натурального голода, но поскольку на него накладываются привычки, то они и диктуют приём пищи.

Необходимо отличать чувство натурального голода от аппетита, вырабатываемого привычкой (может быть и у сытого человека под влиянием свойств пищи: вкуса, запаха, алкоголя и т.д.)



# Признаки острого голода

Желание простой, натуральной пищи без вкусовых приправ, общая слабость.

Аппетит нужно ждать, при его отсутствии еда менее полезна.

# Режим приёма пищи

- ✓ Не рекомендуется есть сразу после пробуждения от сна и менее, чем за 2-3 часа до отхода ко сну
- ✓ Интервалы между приёмами пищи должны быть не менее 4-5 часов.
- ✓ Не рекомендуется принимать пищу при физической или умственной усталости, в этом случае следует отдохнуть.
- ✓ Принимать пищу лучше в одни и те же часы. Это поддерживает выработанные условные рефлексы, улучшает аппетит и усвоение пищи, особенно перед сном, способствует проявлению различных заболеваний, ожирению.



## IV. Итог урока

- Какие пищевые привычки могут привести к нарушениям в состоянии здоровья?
- Какие основные группы продуктов должны входить в рацион питания?

# Домашнее задание

Ответить на вопросы:

1. Есть ли долгожители в вашей семье?
2. В чём секрет долгожительства в вашей семье?
3. Проанализировать свой пищевой рацион с точки зрения полноценности и разнообразия.