

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.

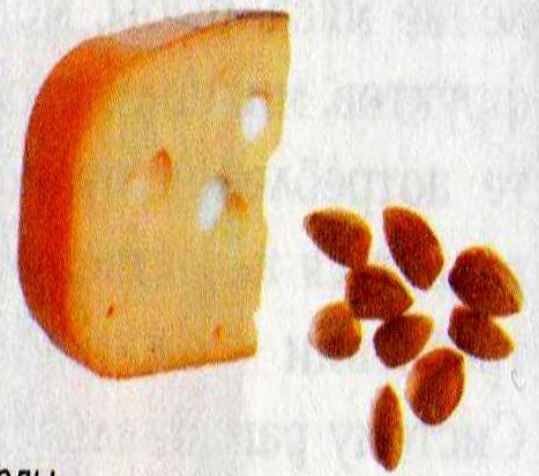
Она состоит из многих компонентов. Одни служат источником энергии; другие поставляют материал, используемый для роста и для замены клеток, отслуживших свой срок. То, чем человек питается, называют его рационом. Сбалансированный рацион означает, что он получает всё, что ему необходимо, и при том в нужном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

ОСНОВНЫЕ
КОМПОНЕНТЫ
ПИЩИ

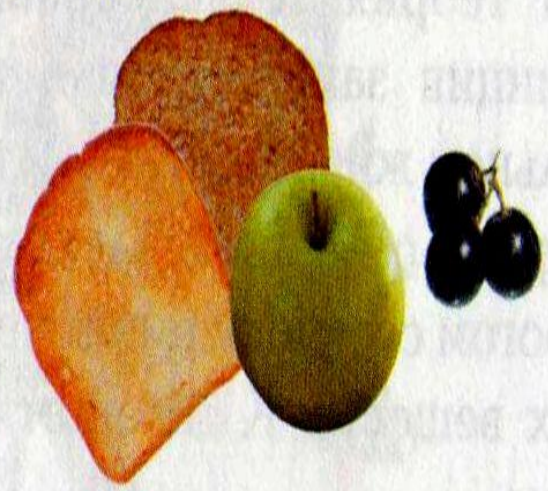
Белки



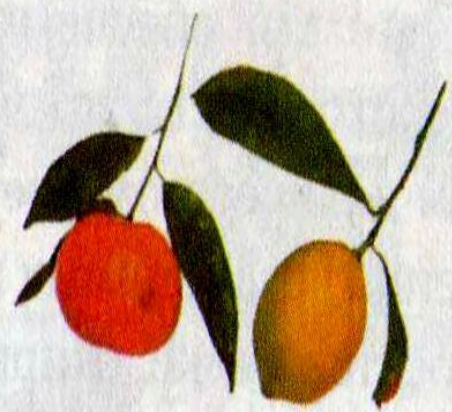
Жиры



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.





Белки	23%
Углеводы	Следы
Жиры	7%
Волокна	—
Вода	70%

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



Белки	10%
Углеводы	48%
Жиры	3%
Волокна	9%
Вода	30%

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



Белки	Следы
Углеводы	9%
Жиры	Следы
Волокна	2%
Вода	89%

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.