

***Зачетная работа  
По Анатомии  
По теме: Анализаторы.***

Выполнила: Гулакова Ирина  
Студентка 26 группы.

## *Содержание*

- ◆ Что такое анализатор?
- ◆ Что такое гигиена?
- ◆ Правила личной гигиены и здоровья человека
- ◆ Зрение
- ◆ Как сохранить зрение
- ◆ Слух
- ◆ Как сохранить слух
- ◆ Вестибулярный аппарат
- ◆ Основные задачи Вестибулярного аппарата
- ◆ Тренировка Вестибулярного аппарата
- ◆ Обоняние
- ◆ Как сохранить обоняние
- ◆ Вкусовой рецептор
- ◆ Сон

# *Что такое анализатор?*

- ◆ Анализаторы — это органы чувств, внешние и внутренние.
- ◆ Внешние:
  - ◆ зрительный
  - ◆ слуховой
  - ◆ тактильный
  - ◆ болевой
  - ◆ температурный
  - ◆ обонятельный
  - ◆ вкусовой
- ◆ Внутренние:
  - ◆ давления
  - ◆ кинетический
  - ◆ вестибулярный

# Что такое гигиена?

- ◆ Что такое гигиена? – это «Чистота», или поддержание в чистоте всего вокруг. Фактически это:
  - ◆ Чистота воздуха, которым мы дышим;
  - ◆ Чистота еды и питья, которые мы употребляем в пищу;
  - ◆ Чистота нашей одежды и обуви, которую мы ежедневно носим на себе;
  - ◆ Чистота воды, в которой мы купаемся и моемся;
  - ◆ Чистота предметов, которыми мы пользуемся в повседневной жизни;

# *Правила личной гигиены и здоровья человека.*

1. Ежедневные занятия физическими упражнениями на чистом воздухе или в проветренном помещении;



2. чередование упражнений на сокращение, растягивание и расслабление основных мышечных групп;
3. индивидуальные дозировки нагрузки по количеству упражнений, амплитуде, интенсивности, темпу и ритму;
4. выполнение по 3-6 движений подряд с короткими микропаузами (10-30 с после каждой серии);

***5. Обязательное завершение упражнений водной процедурой или купанием.***



6. Руки следует мыть несколько раз в день.

7. Ногти на руках и ногах следует стричь не реже 1 раза в неделю.

8. Ноги следует ежедневно мыть перед сном. Если они сильно потеют, надо пользоваться специальными средствами по уходу за кожей ног.

9. Регулярное мытье — основной способ ухода за волосами. Вода должна быть мягкой, намывать волосы лучше мыльной пеной или шампунем.

Сушить волосы лучше мягким полотенцем, частое использование фена приводит к пересушиванию и ломке волос.

Для улучшения роста волос их полезно время от времени подстригать. Расчески должны быть индивидуальными, содержаться в чистоте.



# Зрение

- ◆ С помощью зрения мы воспринимаем окружающий мир на 90%.



Наше зрение — это дверь, в  
которую мы  
зрячие  
это как

## *Как сохранить зрение*

- ◆ Ни в коем случае не читайте лежа.
- ◆ При чтении расстояние от глаз до книги должно быть не менее 30 см.
- ◆ Во время чтения не забывайте делать перерывы от трех до пяти минут.
- ◆ Чтобы разгрузить глазную мышцу выполните несложные упражнения для глаз: поморгайте; закрыв глаза, поворачивайте глазами яблоками; подойдя к окну, расслабьтесь, посмотрите вдаль.
- ◆ Расстояние до телевизора должно быть в пять раз больше, чем диагональ экрана.
- ◆ Младшие школьники могут смотреть телевизор не более часа в день, старшие — 1,5 часа.

## *Кушайте чернику*

- ◆ Черника увеличивает остроту зрения, снижает усталость глаз и помогает предотвратить некоторые глазные заболевания. Чернику можно заморозить и кушать круглый год. Это намного лучше, чем черника в таблетках.



## ***Правильное положение монитора***

При работе с компьютером, монитор следует поместить немного ниже уровня глаз. Таким образом, ваше верхнее веко будет опущено, что снизит испарение жидкости в глазу и уменьшит вероятность развития синдрома сухого глаза.

### **Защищайте свои глаза от яркого солнечного света**

В солнечную погоду всегда надевайте качественные солнцезащитные очки. Не экономьте на своем зрении, покупая дешевые очки, которые не только не защищают глаза от солнечного излучения, а еще и вредят.

## *Почаще гуляйте*

- ◆ Прогулки на свежем воздухе благотворно влияют на весь организм, в том числе и на зрение. Ведь на природе мы расслабляемся и расслабляем свои глаза.



# Слух

- ◆ Слух — способность биологических организмов воспринимать звуки.



## *Как сохранить слух*

- ◆ 1. Своевременно лечите любые возникающие болезни горла и носа.  
Даже безобидный насморк может перейти в более серьезное заболевание горла.
- ◆ 2. Защищайте свои уши во время водных процедур.  
Если Вы много купаетесь (ходите в бассейн, живете на берегу моря), следует закрывать уши перед тем, как войти в воду. Для этого можно использовать беруши.
- ◆ 3. Берегите свои уши от сильного шума.  
Опасным является уровень шума свыше 80 децибел.
- ◆ 4. Не перегружайте свой Слух.
- ◆ 5. Уделяйте больше внимания своему самочувствию.

# Вестибулярный аппарат

- ◆ Вестибулярный аппарат — это орган, воспринимающий изменения положения головы и тела в пространстве и направление движения тела у позвоночных животных и человека; часть внутреннего уха.





# **Основные задачи Вестибулярного аппарата**

1. Ориентировка тела в пространстве;
2. Поддержание равновесия тела в покое и при движении.



## ***Тренировка Вестибулярного аппарата сохранять равновесие***

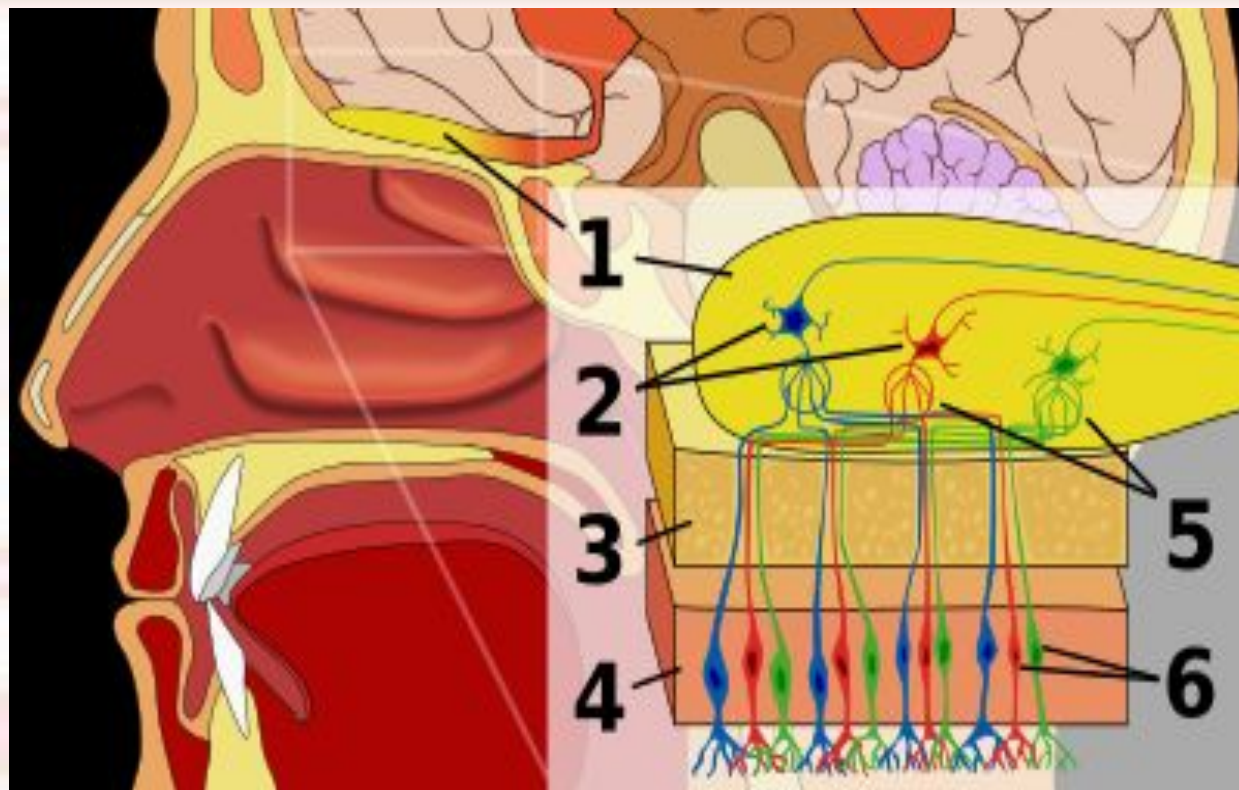
- ◆ Простой способ тренировать организм от проявления «морской болезни»- учиться сохранять чувства равновесия, шагая по бордюру. Еще один способ совершить 10 оборотов вокруг своей оси- волчок — сначала в одну, затем в противоположную сторону. После попытаться пройти вдоль прямой линии. Если регулярно тренировать вестибулярный аппарат, дистанция должна увеличиваться, а проявлений головокружения становиться меньше.

## *Что помогает тренировать вестибулярный аппарат*

- ◆ Для тренировок полезны коньки, бег на лыжах, катание на роликовых коньках, гимнастика.
- ◆ Дома можно заняться аэробикой.
- ◆ Вместе с друзьями можно поиграть в футбол, баскетбол, волейбол .

# Обоняние

- ◆ Обоняние — ощущение запаха, способность определять запах веществ, рассеянных в воздухе.



Система обоняния человека. 1: Обонятельная луковица 2: Миндалины 3: Кость 4: Носовой эпителий 5: Клубочки 6: Обонятельные рецепторы

## *Как сохранить обоняние*

- ◆ Надо закаляться, беречь организм от простуды.
- ◆ Не лазить в нос посторонними предметами.
- ◆ Не курить, так как обоняние у курящих ухудшается.

## *Вкусовой рецептор*

- ◆ Вкус – важное чувство, которым мы обладаем. Совместная работа нескольких факторов помогает нам почувствовать вкус пищи, которую мы едим. Среди этих факторов наибольшее значение имеет слюна и вкусовые рецепторы. Когда люди теряют ощущение вкуса, они часто жалуются на отмершие вкусовые рецепторы во рту.

# Сон

- ◆ Сон - верный хранитель здоровья. Он должен быть достаточно длительным и регулярным. Во время его силы восстанавливаются в 3 раза быстрее. Для взрослого человека достаточно спать ежедневно 7-8 часов без перерыва. Суточный ритм жизненных процессов, протекающих в организме, показывает, что наиболее целесообразное время для сна находится в пределах - с 11 - 12 часов вечера и длится до 7-8 утра.