

ТВОРЧЕСКОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ: «ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ АЗБУКА»

РУКОВОДИТЕЛЬ: к.б.н. ИВАНОВА ИРИНА ЮРЬЕВНА

Телефон: 89226249726

Тема: Здоровье человека.

Теория: Здоровье человека. Определение. Состояние здоровья: зависимость от многих факторов. Здоровое и правильное питание. Правильное питание. Рациональное питание. Режим приема пищи. Полезные советы. Витамины. Что полезно, а что вредно. Appetit.

Практика: Рисунок. Кроссворды.

Форма контроля: рисунок.

Теория

Здоровье человека – это полное физическое, душевное, социальное благополучие, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Трудно дать точное определение здоровья. Всемирная организация здоровья понимает под этим полное физическое, умственное и социальное благополучие.

В узком смысле здоровье можно определить как физическое и психическое состояние человека, которое ему дается через «чувства» - ощущения. Самочувствие – это субъективное отражение здоровья человека.

Состояние здоровья зависит от многих факторов: наследственность, условия жизни, возможности своевременно обращаться за квалифицированной медицинской помощью в случае болезни.

Отсутствие правильного питания, физических занятий, режима отдыха вредит здоровью.

Правильное питание. Какие правила надо соблюдать при приеме пищи? Необходимо тщательно пережевывать пищу с закрытым ртом. Во время еды не разговаривают. Нельзя есть на ходу. Есть надо медленно, тщательно пережевывая пищу. Есть надо сытно, но так, чтобы не было ощущения тяжести в желудке. Еда «до отвала» вредно отражается на работе органов

пищеварения. После приема пищи желательно прополоскать рот, чтобы избавиться от кусочков пищи в полости рта, иначе они там начнут гнить. Есть и пить необходимо только из чистой посуды, пользоваться чистыми вилкой и ложкой. После еды посуду надо сразу же вымыть, высушить и поставить на место.

Рациональное питание. Питание должно быть рациональным, то есть полностью удовлетворять потребности организма ребенка в питательных веществах. Рацион питания должен быть разнообразным. Одни и те же блюда не должны повторяться в течение дня.

Режим приема пищи. Режим питания предполагает прием пищи в определенное время. Благодаря этому пища лучше усваивается. Рекомендованный режим питания младшего школьника – 4 – 5 приемов пищи в течение дня. Завтрак дома в 7.30 – 8.00. Горячий завтрак в школе в 11.00 – 11.30. Обед дома в 14.00 – 14.30. Полдник в 16.30 – 17.00. Ужин в 19.00 – 19.30.

Полезные советы. Полезно есть сырые твердые овощи – морковь и огурцы и сырые твердые фрукты – яблоки и груши. Они хорошо очищают зубы от прилипших кусочков пищи и укрепляют десна. Лук и чеснок уничтожают гнилостных бактерий в ротовой полости. Свежие овощи, фрукты и ягоды содержат много витаминов, необходимых для организма человека.

Витамины. Как можно сберечь витамины? В сырых овощах и фруктах много витаминов. Поэтому лучше есть овощи и фрукты сырыми. Если из них готовится какое-то блюдо, то надо помнить, что витамины от длительного кипячения разрушаются. Витамины В и С легко растворяются в воде. Очищенный и нарезанный картофель не следует долго держать в воде, чтобы сохранились витамины.

Как следует делать запасы витаминов на зиму? Издавна на Руси квасили капусту. В квашеном виде капуста не только хорошо хранится, но главное – в ней сохраняются витамины. Квашеная капуста может стать участником праздничного стола, если в нее добавить ягоды клюквы, брусники или яблоки, свеклу.

Наполовину обеспечить суточную потребность в витамине С можно за счет обычного картофеля. Лучше всего витамин С сохраняется в свежесваренном картофеле. Также этот витамин хорошо сохраняется и в замороженном картофеле. Кроме того в клубнях картофеля содержатся витамины А и В.

Здоровая пища для всей семьи. Каша – исконно русское блюдо. Специальные каши варились в честь любого знаменательного события. Пшеницу, овес, ячмень человек использует в пищу более 9 тысяч лет. А вот рис и гречиху – всего 4 тысячи лет. Самая же «молодая» в этом списке – кукуруза, ее варят 3 тысячи лет.

Что полезно, а что вредно. Регулярный прием пищи – лучшая профилактика болезней пищеварительной системы. Перед едой надо закончить подвижную игру, успокоиться, а после еды надо отдохнуть в течение получаса, поиграть в тихие игры. Навыки культурного поведения за столом – умение пользоваться вилкой, ножом, салфеткой.

Аппетит. Аппетит – это ощущение потребности в пище. Он помогает лучшему усвоению веществ, поступающих в организм человека. Вкусная пища с приятным запахом усиливает аппетит. Пища должна быть разнообразной. Потеря аппетита – первый признак какого-то неблагополучия в организме. Большое влияние на аппетит оказывают и нервное состояние организма (горе, печаль).

Тема: *Защитные силы организма.*

Теория: Защитные силы организма. Профилактика болезней. Вакцинация.

Какие бывают болезни? Заражение болезнями. Что надо делать, чтобы не заболеть заразной болезнью? Закаливание.

Практика: Рисунки. Ребусы.

Форма контроля: Рисунки. Ребусы.

Теория

Какие бывают болезни?

Болезни могут быть заразными и незаразными. Незаразные болезни появляются у человека при плохом питании, отсутствии витаминов в пище, расстройстве внутренних органов. Это болезни, как рахит, цинга, куриная слепота, диабет, гастрит и другие. Эти болезни не передаются от одного человека к другому. Очень опасны заразные болезни. Переносчиками заразных болезней являются болезнетворные бактерии. Корь, оспа, туберкулез, грипп, дифтерия, холера – все это заразные болезни.

Как распространяются бактерии?

Очень многие бактерии находятся в воздухе, которым мы дышим. Особенно много бактерий в запыленных помещениях. Большое количество бактерий находится в воде рек и озер. Много бактерий в почве. Бактерии могут быть и в пище, если она плохо приготовлена и находится в плохо вымытой посуде. Бактерии есть на всех предметах, с которыми мы соприкасаемся: на ручках дверей, на листах книг, на деньгах. Бактерии могут распространяться с пылью, водой, при соприкосновении могут передаваться от предмета к человеку и от человека к предмету. Бактерии существуют в огромном количестве в окружающем нас мире.

Заражение.

Для того, чтобы избежать заболевания заразной болезнью, надо знать, как происходит заражение. Все больные заразной болезнью распространяют вокруг себя огромное количество болезнетворных бактерий. Когда человек чихает, то капельки слюны изо рта могут разбрызгиваться на 4-5 метров. При кашле капельки слюны разбрызгиваются еще дальше – 6-8 метров. У больного человека в слюне содержатся болезнетворные бактерии, и он может заразить окружающих при кашле или чихании. Больной человек может заразить других людей при рукопожатии и даже через воздух. Заразные болезни передаются также через вещи, которыми пользовался больной. Такими вещами могут быть одежда, книги, игрушки, полотенце, посуда. Возбудители кори, скарлатины, дифтерии, гриппа, ангины, туберкулеза находятся в слюне и мокроте, которая выделяется при кашле и чихании в воздух. Из воздуха могут они попасть в дыхательные пути другого человека. Возбудители дизентерии, холеры, брюшного тифа и других заразных кишечных заболеваний попадают в организм человека вместе с зараженными продуктами питания и водой. Переносчиками возбудителей болезней являются животные. Малярийный комар переносит возбудителей малярии. Платяные вши – переносчики сыпного тифа. Блохи чумных крыс переносят возбудителей очень опасного заболевания – чумы. Мухи переносят на своем теле и лапках возбудителей дизентерии и яйца глистов. Собаки и кошки тоже могут быть переносчиками возбудителей опасных болезней.

Что надо делать, чтобы не заболеть заразной болезнью?

Человек, заболевший заразной болезнью, может заражать окружающих при кашле и чихании, при непосредственном общении и через предметы. Поэтому надо остерегаться заболевшего и стараться не пользоваться его вещами. Обычно заболевшего заразной болезнью человека увозят в больницу. Вещи, которыми он пользовался, и комнату, где он жил, дезинфицируют специальным веществом, которое убивает болезнетворные

бактерии. За окружающими больного людьми наблюдает врач. Им делают прививки и дают лекарства, чтобы они тоже не заболели.

Закаливание.

Организм человека способен сам бороться с болезнетворными бактериями. Для этого надо помочь организму вырабатывать невосприимчивость к болезням. Необходимо закаливать свой организм ежедневно. Нельзя закаливаться какое – то время, а потом делать перерыв. Надо выработать план закаливания. Для этого надо посоветоваться с врачом, чтобы определить, что можно делать, а что нельзя. Врач должен проверить состояние сердца. После советов врача можно начинать делать подходящий комплекс физических упражнений. Хорошо заниматься видами спорта зимой и летом. Надо бывать на солнце. Лучистая энергия солнца в умеренных дозах полезна. Постепенно надо приучить себя к холоду. Чаще надо принимать водные процедуры: мыться, обтираться, принимать душ, ходить босиком по земле и песку.

Закаливание воздухом. Воздушные ванны лучше начинать принимать при температуре не ниже 20⁰ С. Они тем эффективнее, чем большая поверхность кожи обнажена и соприкасается с воздухом. Для детей продолжительность первой процедуры 5 – 10 минут. Каждый день они могут удлиняться на 5 – 10 минут и доводится до 1,5 – 2 часов.

Летом воздушные ванны можно сочетать с купанием или обливанием холодной водой. При приеме воздушных ванн следует сочетать их с активными движениями. Это намного повышает их закаливающий эффект.

Важное место в борьбе с инфекциями имеют прививки. Сделанные вовремя, они сохраняют здоровье людей и не дают распространяться инфекциям.

В чем разница между вакциной и сывороткой? Перед началом эпидемий разных болезней людям вводят **вакцину**, содержащую ослабленные или

убитые микроорганизмы. Наш иммунитет видит врага и начинает вырабатывать против него защиту, так что, когда на человека нападают живые и злые микробы или вирусы, их уже ждут отряды лимфоцитов.

Сыворотка – готовый препарат из плазмы крови, уже содержащий подготовленных бойцов.