

***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, намыливать
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
открываем
зрение
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 глазными 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 увеличивают 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

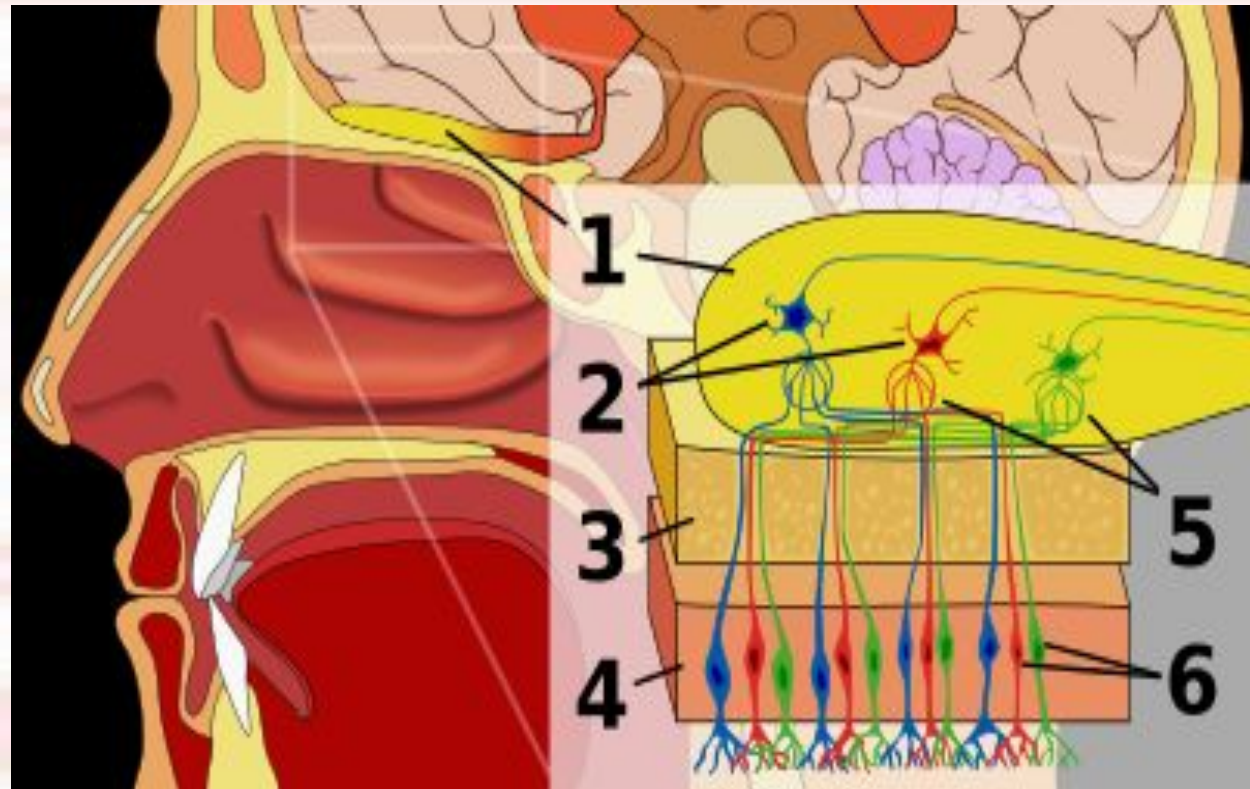
- ◆ Простой способ тренировать организм от проявления «морской болезни»- учиться сохранять чувства равновесия, шагая по бордюру. Еще один способ совершить 10 оборотов вокруг своей оси- волчок — сначала в одну, затем в противоположную сторону. После попытаться пройти вдоль прямой линии. Если регулярно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

- ♦ Обоня́ние — 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.