

**«Главная ценность –
здоровье!»**

**«Здоровье – не всё, но без здоровья ничто»
(Сократ).**

«Здоровье – богатство во все времена».

«Здоровье – это вершина, на которую каждый должен подняться сам» (Н.Н.Брежнев)

«Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилён разум» (Геродот).

АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ:

- физическим аспект;*
- интеллектуальный аспект;*
- эмоциональный аспект;*
- социальный аспект;*
- личностный аспект;*
- духовный аспект.*

КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

- Рациональное питание.
- Регулярные физические нагрузки (спорт).
- Личная гигиена.
- Закаливание организма.
- Отказ от вредных привычек.
- Режим дня.
- Позитивные эмоции.
- Активный отдых.

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

- пища, сбалансирована по макро и микроэлементам;
- регулярность и своевременность питания;
- умеренность в питании (ожирение, булимия и анорексия);
- здоровая пища (отсутствие консервантов и т.д.);
- разнообразная пища (в рацион должны входить продукты животного и растительного происхождения).



ТАБЛИЦА **ВРЕДНЫХ** ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК

ОЧЕНЬ ОПАСНЫЕ

E123 E510 E513E E527

ОПАСНЫЕ

E102 E110 E120 E124 E127 E129 E155 E180
E201 E220 E222 E223 E224 E228 E233 E242
E400 E401 E402 E403 E404 E405 E501 E502
E503 E620 E636 E637

КАНЦЕРОГЕННЫЕ

E131 E142 E153 E210 E212 E213 E214 E215
E216 E219 E230 E240 E249 E280 E281 E282
E283 E310 E954

РАССТРОЙСТВО ЖЕЛУДКА

E338 E339 E340 E341 E343 E450 E461 E462
E463 E465 E466

КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

E151 E160 E231 E232 E239 E311 E312 E320
E907 E951 E1105

РАССТРОЙСТВО КИШЕЧНИКА

E154 E626 E627 E628 E629 E630 E631 E632
E633 E634 E635

ДАВЛЕНИЕ

E154 E250 E252

ОПАСНЫЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ

E270

ЗАПРЕЩЕННЫЕ

E103 E105 E111 E121 E123 E125 E126 E130
E152 E211 E952

ПОДОЗРИТЕЛЬНЫЕ

E104 E122 E141 E171 E173 E241 E477

ПОСЛЕДСТВИЯ НЕРАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ



Продукты Vision



По статистике люди с избыточным весом чаще страдают гипертонией, атеросклерозом сосудов сердца и головного мозга, сахарным диабетом, а также испытывают дополнительные нагрузки на позвоночник и суставы.

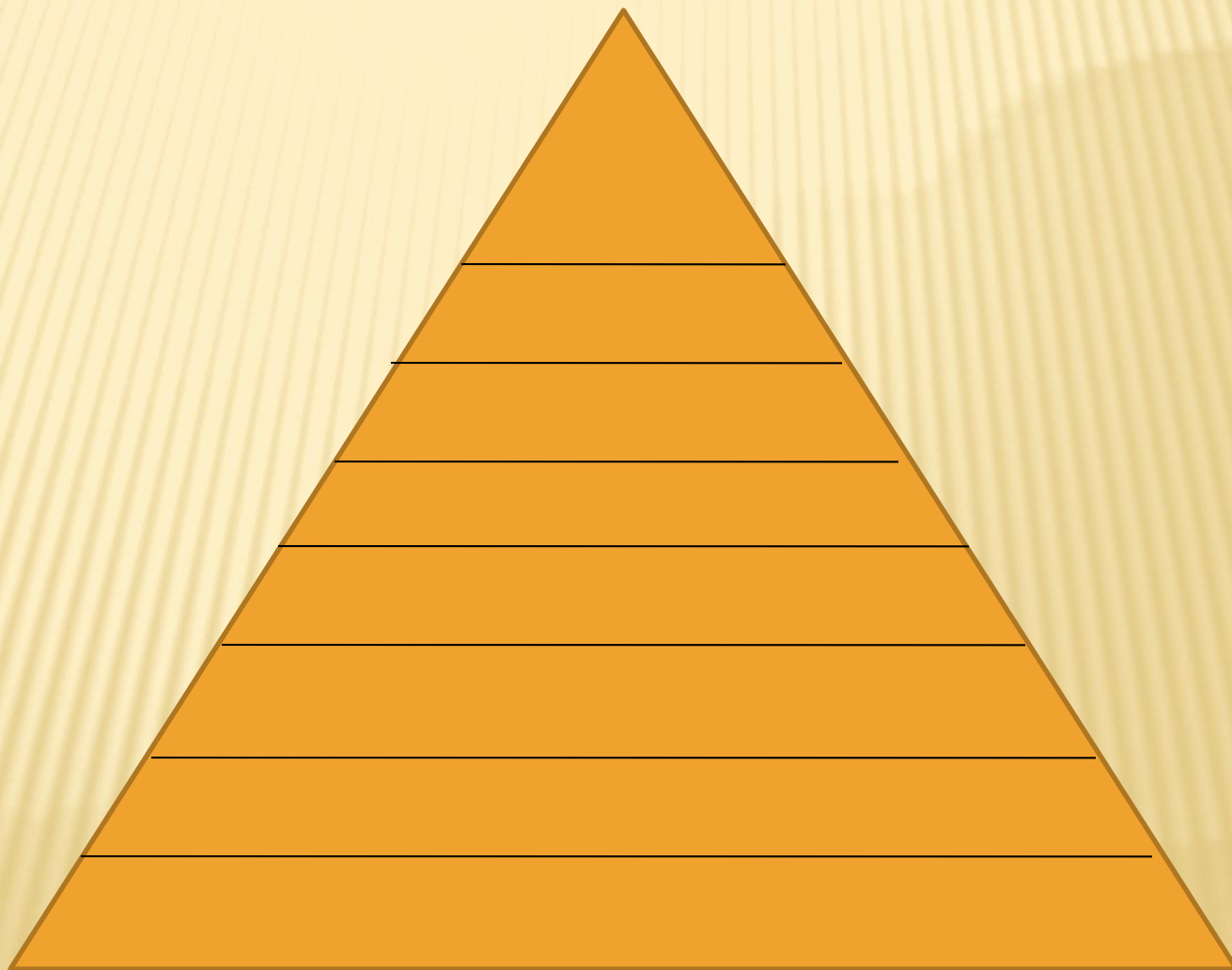
БЛАГОПРИЯТНЫЙ ПСИХО-ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ КЛИМАТ.

- наличие нравственных ценностей в обществе;
- разумные жизненные и повседневные цели;
- любовь к людям и к себе;
- видеть свое место в жизни;
- жизнь в гармонии с природой;
- положительный настрой на жизнь (оптимизм);
- рациональная организация рабочего и свободного времени, полноценный отдых;
- материальное благополучие;
- психотерапия, медитация, аутотренинг

ПРЕОДОЛЕНИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК.

- алкоголизм;
- наркомания, токсикомания;
- курение;
- азартные и компьютерные игры.

ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



УПРАЖНЕНИЕ «МЕЧТЫ И РЕАЛЬНОСТЬ».

№ п/п	Мои планы на 10 лет	люди	деньги	здоровье
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				

РЕФЛЕКСИЯ

- **Что важного и полезного вы узнали для себя из нашего часа общения?**
- **Что вам понравилось, запомнилось?**
- **Что оказалось новым и неожиданным?**
- **Что заинтересовало, что нового бы вы хотели узнать?**