

**«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



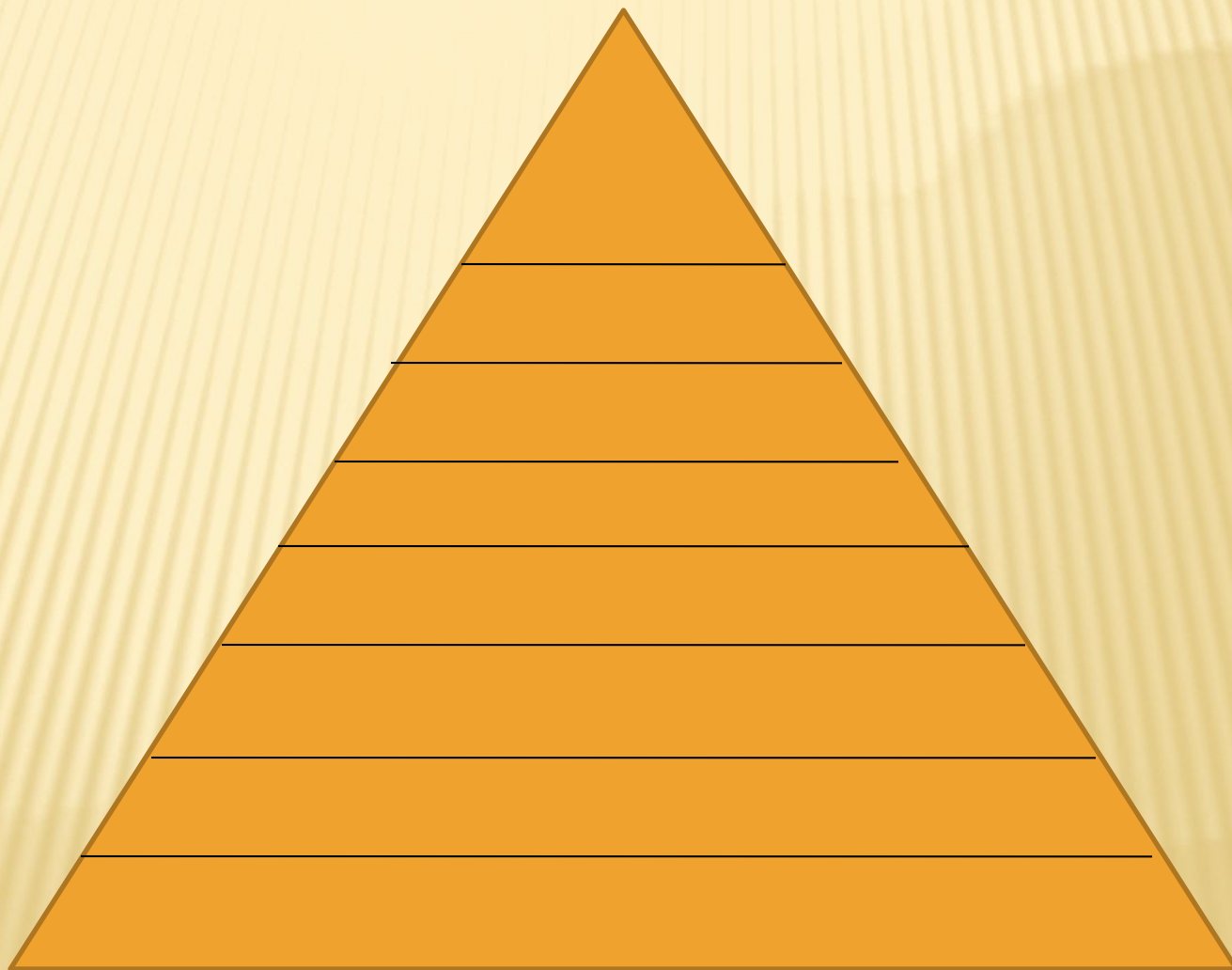
# **ПРЕОДОЛЕНИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК.**

---

- 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?**