



# Рецепт здоровья

# Здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни — это сочетание нескольких основных элементов, в числе которых особенно выделяются следующие:

рациональное питание

физически активная жизнь

отказ от вредных привычек

эмоциональное самочувствие

отдых



# Рациональное питание

Основной принцип рационального питания – умеренность и разнообразие, потому что организм должен получать все необходимые питательные вещества и микроэлементы.

---

Основу питания должны составлять каши, хлеб и макаронные изделия из муки грубого помола, картофель.



Также в рацион питания обязательно следует включать молочные и кисломолочные продукты, яйца и бобовые.

---

Из жиров предпочтение отдается растительным маслам, а вот конфеты, выпечку и прочие сладости следует употреблять в очень ограниченном количестве, например, по выходным или праздникам.

# Физически активная жизнь

Спорт не только оздоравливает, он также способствует формированию красивой внешности, а радость от созерцания отражения в зеркале, гордость, удовольствие, которые люди получают, глядя на обновленную версию себя, только поддерживают их стремление соблюдать правильный образ жизни. В качестве основы здорового образа жизни спорт просто незаменим: упражнения помогают улучшить кровообращение, работу суставов, стимулируют выработку определенных гормонов, улучшают общее состояние организма человека.

Спортивные залы предлагают огромный выбор различных занятий для людей всех возрастов и физических возможностей, поэтому даже преклонный возраст не может стать помехой, если есть желание начать вести здоровый образ жизни.





# Отказ от вредных привычек

Однозначно вредят здоровью человека курение, употребление наркотических препаратов, больших доз алкоголя. Поэтому для сохранения своего здоровья от этого всего лучше отказаться.



# Эмоциональное самочувствие

Немаловажную роль в плане сохранения здоровья играют и духовные убеждения человека в правильности его действий. Если человек находится во внутреннем конфликте с самим собой или он утратил надежду в результате краха его системы ценностей, то это вызывает тяжелый хронический стресс, негативно влияющий на различные аспекты жизни человека.

Поэтому вести здоровый образ жизни в духовном отношении – это замечать положительное в повседневной жизни, чаще радоваться, легче относиться к проблемам и быть в мире с самим собой.



# Отдых

Человек нуждается в ежедневном, еженедельном и ежегодном отдыхе, который зависит от основного вида деятельности. Например, при тяжелом физическом труде отдыхать – это выспаться, почитать интересную книгу или просто посидеть в любимом кресле. Если же работа сидячая, то лучшим отдыхом станет посещение спортзала и общение с друзьями на свежем воздухе.



# Тест «Здоровый образ жизни»

1. Дайте определение «здоровье» в уставе Всемирной организации здравоохранения:

- а) Состояние полного физического, душевного и социального благополучия.
- б) Способность организма к выполнению профессиональных функций.
- в) Отсутствие болезни.

---

2. С какой целью планируют режим дня:

- а) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма
- б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнение в установленные сроки
- в) с целью высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений

---

3. Что такое закаливание:

- а) переохлаждение или перегрев организма
- б) выполнение утренней гигиенической гимнастики
- в) повышенная устойчивость организма к неблагоприятным внешним воздействиям





# Тест «Здоровый образ жизни»

4. Утренняя гимнастика – это:

- а) важный элемент двигательного режима, где сосредоточен комплекс физических упражнений
- б) один из методов похудения
- в) метод быстрого просыпания

---

5. Сколько времени в день можно смотреть телевизор, школьнику:

- а) 5 часов
- б) 6 часов
- в) 1 час

---

6. Главная опора человека при движении:

- а) внутренние органы
- б) скелет
- в) мышцы



# Тест «Здоровый образ жизни»

7. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:

- а) рациональное питание
- б) личная и общественная гигиена
- в) двигательный режим

8. Что не относится к здоровому образу жизни:

- а) продолжительный отдых
- б) правильное питание
- в) физические нагрузки

9. Какой фактор не оказывает влияние на здоровье человека:

- а) наследственность
- б) экологическая обстановка
- в) уровень развития науки



# Тест «Здоровый образ жизни»

10. Какие продукты не должны присутствовать в рационе здорового человека:

- а) кисломолочные продукты
- б) фаст фуд
- в) овощи и фрукты

11. Что должен сделать человек, хорошенько потрудившись:

- а) отдохнуть
- б) заняться домашними делами
- в) выполнить комплекс упражнений

12. Что не относится к вредным привычкам:

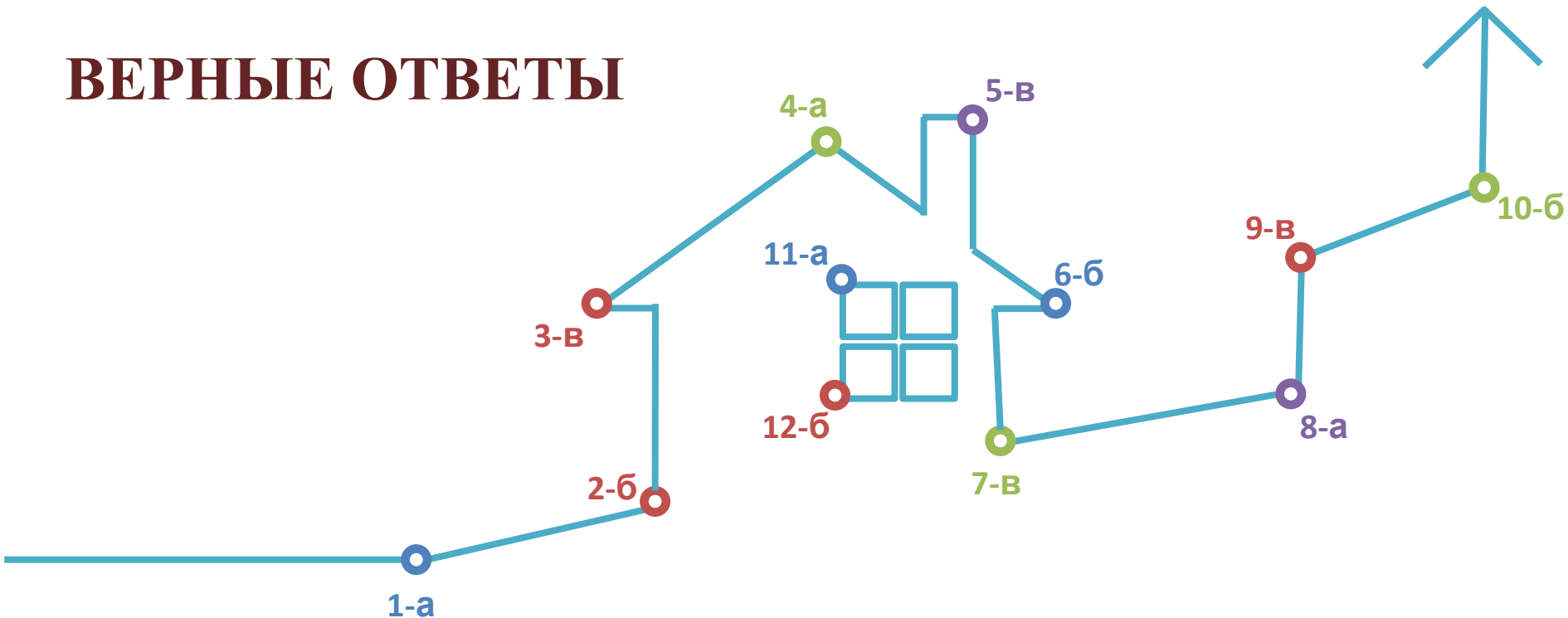
- а) курение
- б) просмотр мультфильмов
- в) алкоголь





# Тест «Здоровый образ жизни»

## ВЕРНЫЕ ОТВЕТЫ





# Каша – самый полезный завтрак

По крайней мере так уверяют диетологи, так как крупы дают нам бодрость и энергию на целый день, а к тому же благотворно воздействуют на желудок и нервную систему. При этом вовсе не обязательно заикливаться на одной овсянке, каждая крупа обладает своими особыми свойствами, которые будут полезны для нашего организма.

## Полезные свойства каши:

Каша помогает укрепить иммунную систему и насыщает организм витаминами и минералами.

Углеводы, входящие в состав круп, дают организму энергию.

Улучшают мозговую и физическую деятельность организма.

Каша благоприятно влияет на работу нервной системы.

Укрепляют сердечно-сосудистую систему.

Очень полезны для желудочно-кишечного тракта, улучшают обмен веществ, способствуют выведению токсинов и шлаков.

Рекомендуются людям с лишним весом, а также тем кто заботится о своей фигуре.

Регулярное употребление каш улучшает состояние кожи, волос и ногтей.



# Гид по крупам

**ПШЕННАЯ КАША ОСОБАЯ ЛЕЧЕБНАЯ — СПАСЕНИЕ ДЛЯ СЕРДЕЧНИКОВ!**

**КУКУРУЗНАЯ КАША - ОТ ПРОБЛЕМ С КИШЕЧНИКОМ**

**ЯЧМЕНЬ – ПОМОЩНИК ИММУНИТЕТА**

**ГРЕЧНЕВАЯ КАША – ЦАРИЦА КАШ**

**ОВСЯНАЯ КАША – КАША КРАСОТЫ**

**РИСОВАЯ КАША – КАША ДЛЯ УМА**

**ЛЬНЯНАЯ КАША – ИСТОЧНИК МОЛОДОСТИ**



# Каша «Дружба»

**Каша "Дружба"** не зря считается очень полезной. В ее составе имеются витамины В и Е, минералы, аминокислоты, важные макро- и микроэлементы. При этом в ней отсутствует глютен, который способен вызывать у человека аллергическую реакцию.



0,5 стакана  
Круглозерный рис



1 стакан  
Пшено



1,5-2 стакана  
Молоко



1,5 стакана  
Вода



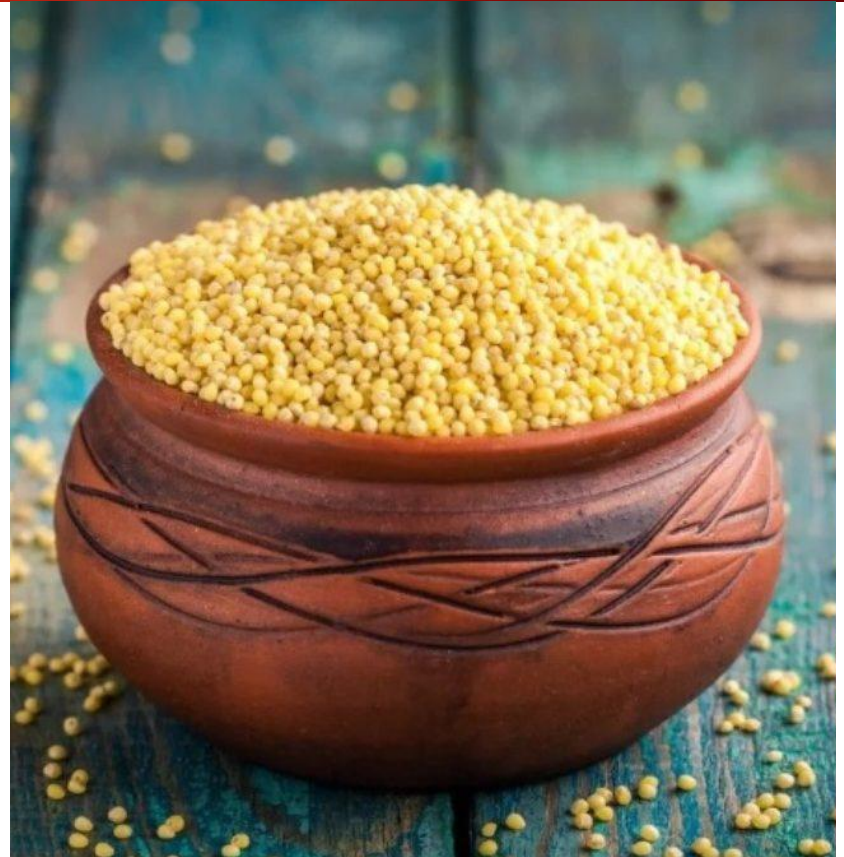
1 ст л  
Сахар



1 ч л  
Соль

# Каша «Дружба»

**Берём стакан пшена и  
высыпаем в глиняный  
горшок.**





# Каша «Дружба»



**Если пшено  
куплено на развес  
- перебрать.**





# Каша «Дружба»

**В этот же стакан насыпаем  
примерно пол стакана  
круглозерного риса.**



# Каша «Дружба»



**Соединяем пшено с рисом**



# Каша «Дружба»

**Заливаем горячей водой и промываем, пока вода в горшке станет более менее прозрачной. А благодаря горячей воде мы избавимся от горечи пшена.**



# Каша «Дружба»

**Сливаем воду. Если останется вода, ничего страшного. Далее наливаем 1,5-2 стакана молока. Количество молока зависит от того, насколько рассыпчатую кашу вы хотите получить. Вместе с теплой водой выливаем в сумме 3-3,5 стакана жидкости в горшок. Можно залить крупы лишь молоком. Главное, чтобы пропорции круп и жидкости были 1:2.**





# Каша «Дружба»

**Далее мы добавляем сахар и соль.  
Перемешиваем.**

**Ставим в духовку на 220-240°C.  
Духовку заранее разогревать не  
нужно. Готовим кашу 1 час.  
Готовность проявится золотистой  
корочкой, которую стоит снять  
после приготовления. Кашу  
можно употреблять в пищу с  
яйцом/сахаром/медом/маслом.**





Спасибо за внимание

