



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:

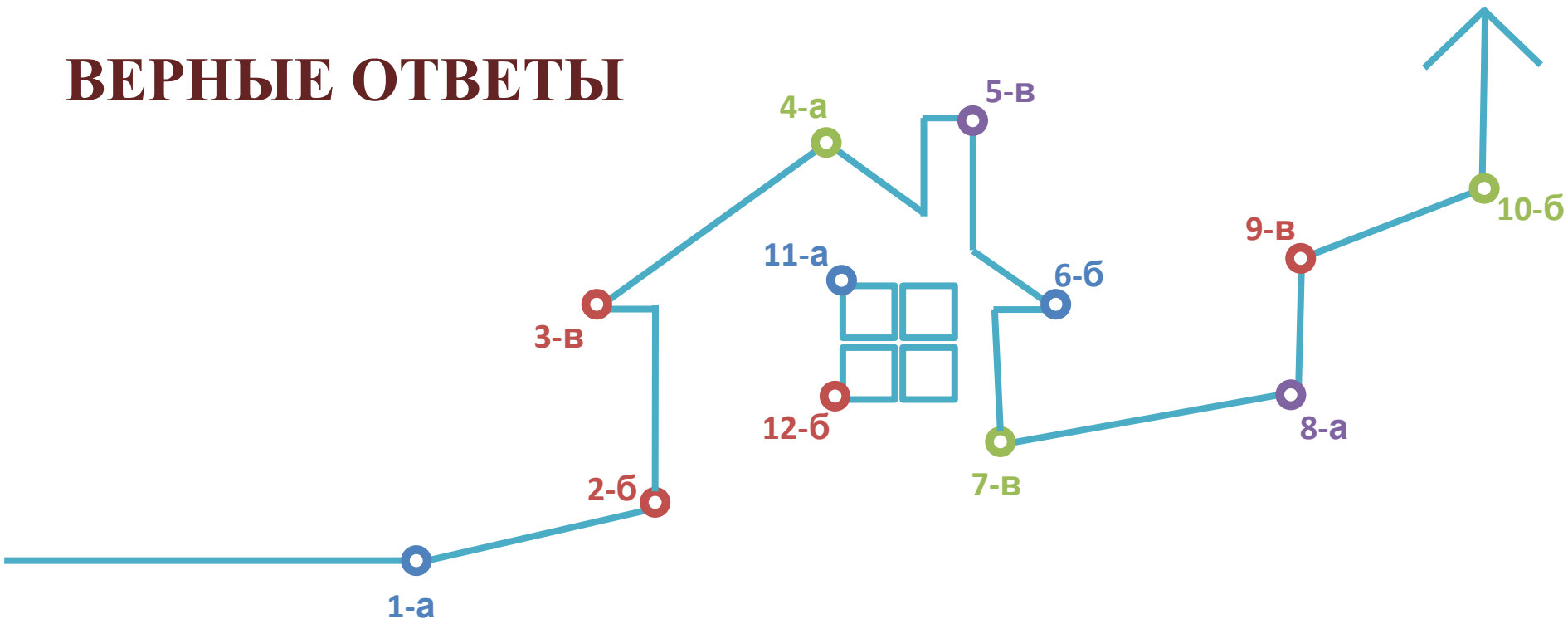
- а) курение
- б) просмотр мультфильмов
- в) алкоголь





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

