

Здоровый

образ

жизни



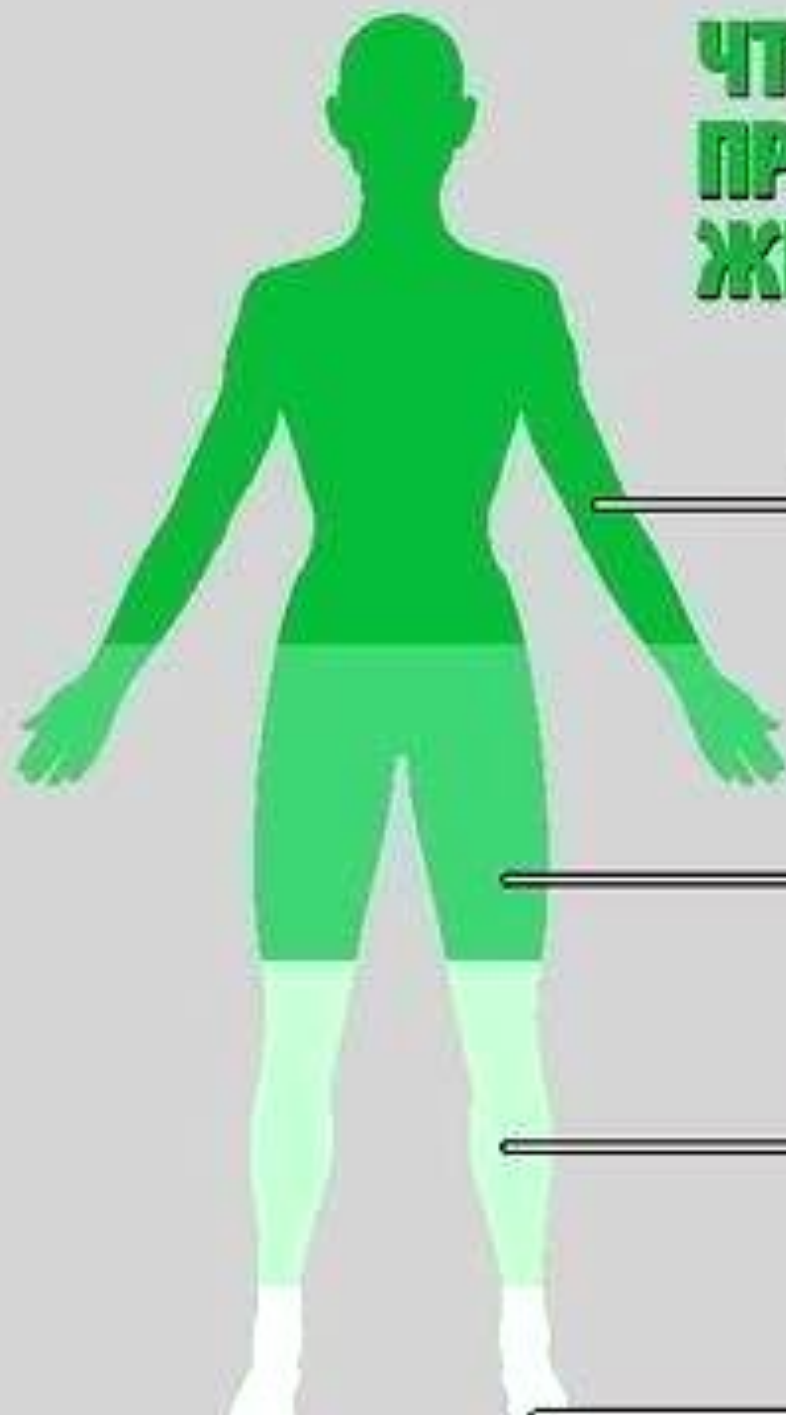
ЧТО ВЛИЯЕТ НА ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ?

50% — образ жизни

20% — наследственность

20% — ЭКОЛОГИЯ

10% — здравоохранение



**СОБЛЮДЕНИЕ
ПРАВИЛ
ГИГИЕНЫ**

**РЕЖИМ
ДНЯ**

ЗАКАЛИВАНИЕ

**КОМПОНЕНТЫ
ЗОЖ**

**ПРАВИЛЬНО
Е
ПИТАНИЕ**

**ПСИХИЧЕСКОЕ
ЗДОРОВЬЕ**

**ЗАНЯТИЯ
СПОРТОМ**

**ОТКАЗ ОТ
ВРЕДНЫХ
ПРИВЫЧЕК**

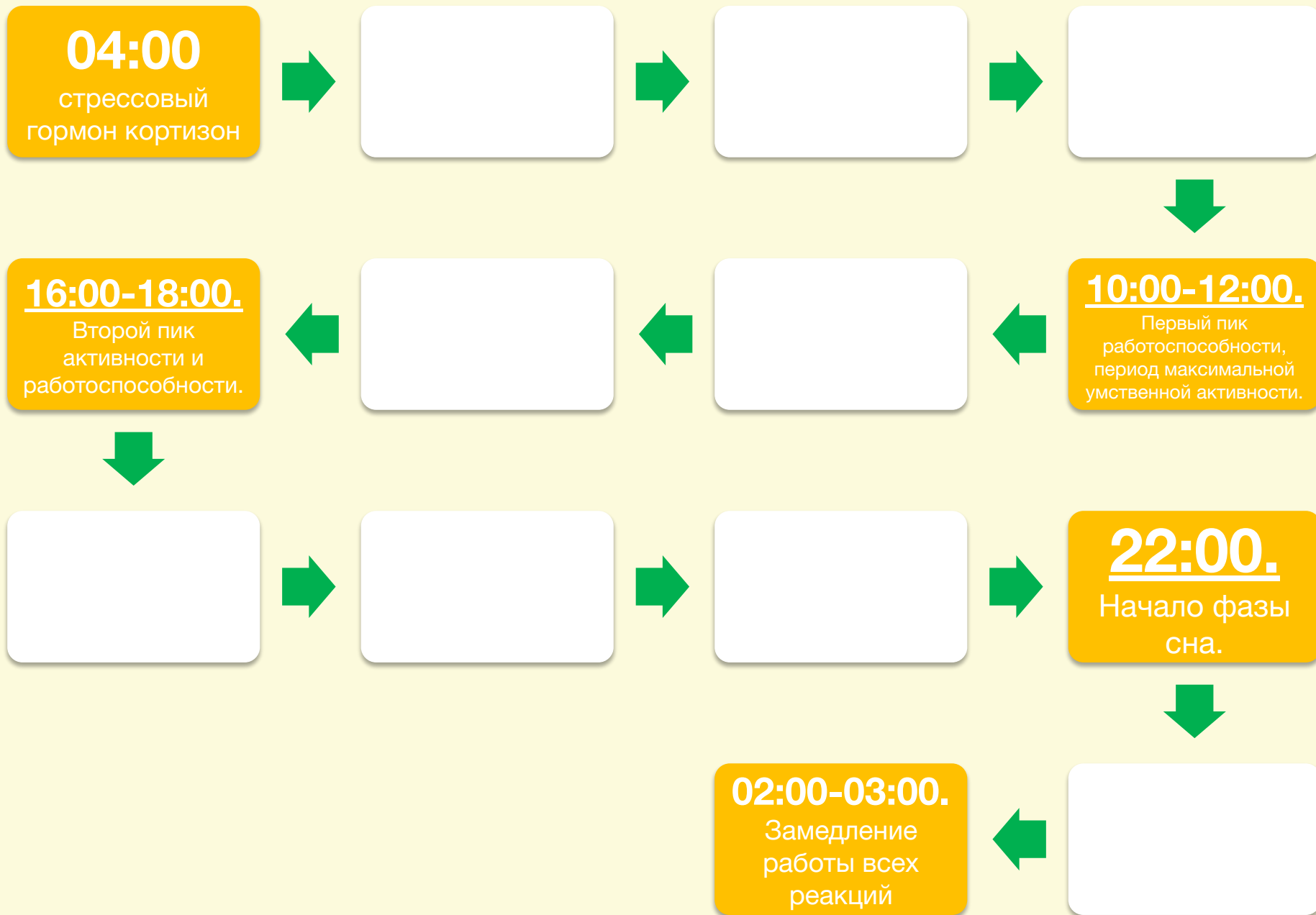


Режим Дня

«Время идет медленнее, когда за ним следишь. Оно чувствует слезку. Но оно пользуется нашей рассеянностью»

Альбер Камю

ПЕРИОДЫ АКТИВНОСТИ РАЗНЫХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА



биоритмы





СОН

7-8 часов

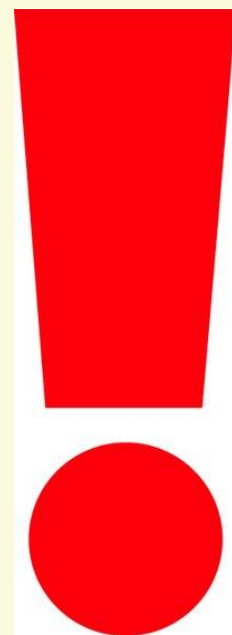
ОТДЫХ

**ПРИЕМЫ
ПИЦИ**

Составляющие
РЕЖИМА ДНЯ

**ФИЗИЧЕСКИЕ
НАГРУЗКИ**

РАБОТА
(учебный
процесс)



Правильное

Питание



**Мы то, что мы
едим**

ПИЩЕВАЯ ПИРАМИДА



Тарелка соотношения продуктов
в Вашем рационе



Тарелка оптимального соотношения
продуктов, рекомендуемого ВОЗ



ПРИМЕРНЫЙ РАЦИОН НА ДЕНЬ



второй перекус
(стакан ягод или яблоко)

11.00–11.30



**второй завтрак
или перекус**
(цельнозерновой тост
с авокадо и зеленью)

9.00–9.30



первый завтрак
(творог с ягодами и медом)

6.30–7.30

18.00–19.00



УЖИН (приготовленная на гриле нежирная
рыба и микс-салат с ароматным маслом)



13.30–14.30

обед (домашние
куриные котлетки
с овощным гарниром)



15.30–16.00

ПОЛДНИК
(горсть миндаля
и чернослива)

Самый оптимальный режим приема пищи - четырёхразовый. Промежутки между приемами пищи при четырёхразовом питании составляют **4-5 часов**, при этом нагрузка на пищеварительный тракт распределяется равномерно, пища полностью обрабатывается пищеварительными ферментами и хорошо усваивается.

ЗАВТРАК
– 25%

ОБЕД –
35%

ПОЛДНИ
К – 15%

УЖИН –
25%

НОРМА ПОТРЕБЛЕНИЯ БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ В ДЕНЬ



10-35

%



18-35

%



45-67

%

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	E945					
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	

А

Растительные продукты

Морковь, апельсин, мандарин, лимон



Животные продукты

Печень трески, сыр (особенно твёрдые сорта типа пармезан), сливочное масло, яйца

В2

Лисички, цельнозерновой хлеб, проростки пшеницы, брокколи

Телячьи мозги, печень, творог, яичный желток, сыр

В5

Арахис, брокколи, рис, бобовые



Цыплята, печень, мясные субпродукты

В6

Грецкие орехи, бананы, зелёный салат, проростки пшеницы



Лосось, устрицы, молоко, яйца, мясо

В9

(фолиевая кислота)

Орехи, бобы, зелёный салат, бананы, апельсины



Яйца, мясные субпродукты

С

Апельсин, облепиха, чёрная смородина, киви, спаржа, земляника



D

-



Молоко, печень трески, жирная рыба

E

Оливковое масло, миндаль, фенхель, шпинат



-

PP

(никотиновая кислота)

Белые грибы



Зайчатина, индейка

H

(биотин)

В том или ином виде содержится всюду

Больше всего в говяжьей печени и яичном желтке



Сухая кожа, обилие прыщей, преждевременные морщины, ломкие, выпадающие волосы, восприимчивость к инфекциям, частые расстройства желудка

Воспалительные процессы на коже, трещины в уголках губ, в тяжёлых случаях – снижение аппетита, бессонница

Ногти мягкие и ломкие, волосы истончаются и выпадают, а иногда начинают раньше времени седеть, стрессы

Раздражения, покраснения, шелушения кожи, склонность к диатезу, себорея, тошнота, отсутствие аппетита

Склонность к анемии, у беременных – повышение риска аномалий у ребёнка

Сухая кожа, плохо заживают раны, повышенная утомляемость, бессонница, восприимчивость к инфекциям

У детей возникает рахит, у взрослых – повышение артериального давления

Раннее старение кожи, ухудшение качества спермы у мужчин, а значит, склонность к бесплодию

Кожа грубеет, шелушится, появляются трещины, дёсны кровоточат, частые расстройства желудка

Дерматит, себорея, сонливость, ногти и волосы перестают расти



Смузи «Светофор»



0,5-1 ст.
малина



1 шт.
банан



1-2 шт.
киви



1 ч. л.
мед



1 ч. л.
сахар



1-2 ст. л.
сливки



1. Взбить блендером малину. Добавить сахар и перемешать.
2. Очистить киви и мелко нарезать, взбить блендером. Добавить мёд и снова взбить.
3. Очистить и быстро нарезать банан. Пюрировать блендером, добавить сливки и снова пюрировать.
4. В высокий стакан выложить слоями: киви, банан, в конце – малину

Зеленый смузи



1 шт.
морковь



4 шт.
брокколи



1 шт.
яблоко



2 шт.
апельсин



75 г.
шпинат



250 мл.
апельсиновый
сок



1. Смешать мелко порезанную морковь и брокколи.
2. Залить апельсиновым соком
3. Добавить прочие овощи и обрабатывать в блендере до образования единой густой массы

Смузи «На завтрак»



1 ст.
молоко



1 шт.
банан



2 ст. л.
овсяные хлопья



1 ст. л.
мед



1. Залить молоком овсяные хлопья. Дать им настояться 5-10 минут.
2. Очистить и нарезать банан.
3. Добавить к молоку и хлопьям банан и мед по вкусу. Всё хорошо взбить блендером.

ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ

8 СТАКАНОВ ВОДЫ В ДЕНЬ...

Ускорят обмен веществ (холодная вода)

Повысят тонус (горячая вода)

Помогут в снижении веса

Выведут токсины из организма

Улучшат состояние кожи

Снизят риск раковых заболеваний

Улучшат пищеварение

Снизят усталость

Улучшат общее состояние здоровья

И ВСЕ ЭТО ЗА 0 КАЛОРИЙ



Ваш вес (кг)	Суточное потребление в воде, л.		
	При низкой физической активности	При умеренной физической активности	При высокой физической активности
50	1,55 л	2,00 л	2,30 л
60	1,85 л	2,30 л	2,65 л
70	2,20 л	2,55 л	3,00 л
80	2,50 л	2,95 л	3,30 л
90	2,80 л	3,30 л	3,60 л
100	3,10 л	3,60 л	3,90 л



**30 мл воды в сутки
на 1 кг веса**

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА

Отказ от

вредных

привычек



**Кто не курит, кто не пьет,
тот здоровье бережет!**

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ



СЕКРЕТЫ МАНИПУЛЯЦИИ

АЛКОГОЛЬ



СЕКРЕТЫ МАНИПУЛЯЦИИ

Как менялся ГОСТ на спирт с течением времени?

«...за 20 лет полностью исчезли из первоначального определения слова, что он: **«Относится к сильнодействующим наркотикам, вызывающим сначала возбуждение, а затем паралич нервной системы».**

Почему употребление алкоголя часто приводит к рождению больных детей и бесплодию?

Алкоголь является сильнейшим мутагеном, т. е. наносит непоправимые генетические повреждения. Спиртное безвозвратно разрушает ДНК мужских и женских половых клеток. Поврежденные клетки дают начало рождения больных детей или вообще становятся не пригодны к оплодотворению. Каждый из нас обладает сокровищем – индивидуальным кодом ДНК. Но употребляя алкоголь, навсегда теряем этот дар.

**Зачем придумали
алкогольные
коктейли?**

Чтобы вовлечь молодежь и детей в употребление алкоголя. Для этого производители уменьшили содержание спирта, добавили подсластители, улучшители вкуса, создали яркую упаковку.

**К чему приводит
употребление
пива?**

**В состав пива входят фито-эстрогены – растительный аналог женских половых гормонов. Переизбыток гормонов у женщины вызывает рост волос на лице (усы, борода), ожирение бесплодие. У мужчин по женскому типу на бедрах и талии откладывается жир, растет живот, дряхлеют мышцы, появляется
ИМПОТЕНЦИЯ.**

Почему в кино и в телесериалах присутствуют сцены употребления алкоголя?

Это скрытая реклама спиртного. Сами производители говорят: «Методы скрытой рекламы идеально подойдут для продвижения товаров, реклама которых ограничена законом (спиртное, табак)». Посмотрев сериал или кино, где герои пьют алкоголь, мы постепенно начинаем принимать это за норму поведения. Человек начинает думать: **«Это нормально. Если многие пьют – значит и я должен так делать».**

Кто и зачем распространяет стикеры «продажа спиртного запрещена до 18 лет»?

Алкогольные компании сами разработали эти стикеры и распространяют их. Молодых людей убеждают, что алкоголь разрешено употреблять только взрослым. Видя такие стикеры, молодые люди чувствуют себя ущемленными. Так их втягивают в употребление спиртного.

Занятия Спортом



**В здоровом теле –
здоровый дух!**

ДИСЦИПЛИНИРУЕТ

ДЕРЖИТ В ТОНУСЕ

ПОМОГАЕТ ИЗБЕГАТЬ ЗАБОЛЕВАНИЙ

УКРЕПЛЯЕТ ЗДОРОВЬЕ

**УКРЕПЛЯЕТ ВЕРУ В СОБСТВЕННЫЕ
СИЛЫ, ПОВЫШАЕТ САМООЦЕНКУ**

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Соблюдение

правил

Гигиены



Чистота – залог здоровья!

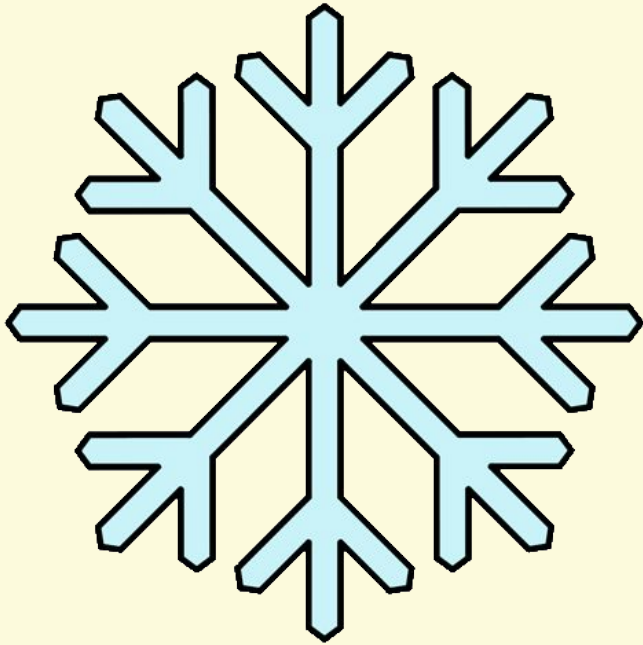
ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

Личная гигиена – это совокупность гигиенических правил поведения человека, способствующих сохранению и укреплению его здоровья и увеличению срока активной жизни

ОСНОВНЫЕ ОБЛАСТИ И ЭЛЕМЕНТЫ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



Закалывание



**Если хочешь быть здоров –
закаляйся!**



Прогулки, ходьба на лыжах, бег на коньках



$t^{\circ} = 18-20^{\circ}C$

- от 5-10 мин. (первый раз)
- до 3 часов (ежедневно)



Значение:

Возникает привыкание к перепаду температур, теплозащитные свойства кожи повышаются – это **предохраняет от простудных заболеваний.**

Обтирание, обливание, душ, купание летом и зимой (моржевание)



- При обливании t° воды = $30-32^{\circ}C$ – снижать до $21-22^{\circ}C$.
- При купании t° воды = $20-22^{\circ}C$, t° воздуха = $20-22^{\circ}C$



Значение:

Своеобразный массаж кожи, повышается тонус кожи, возбуждается нервная система.

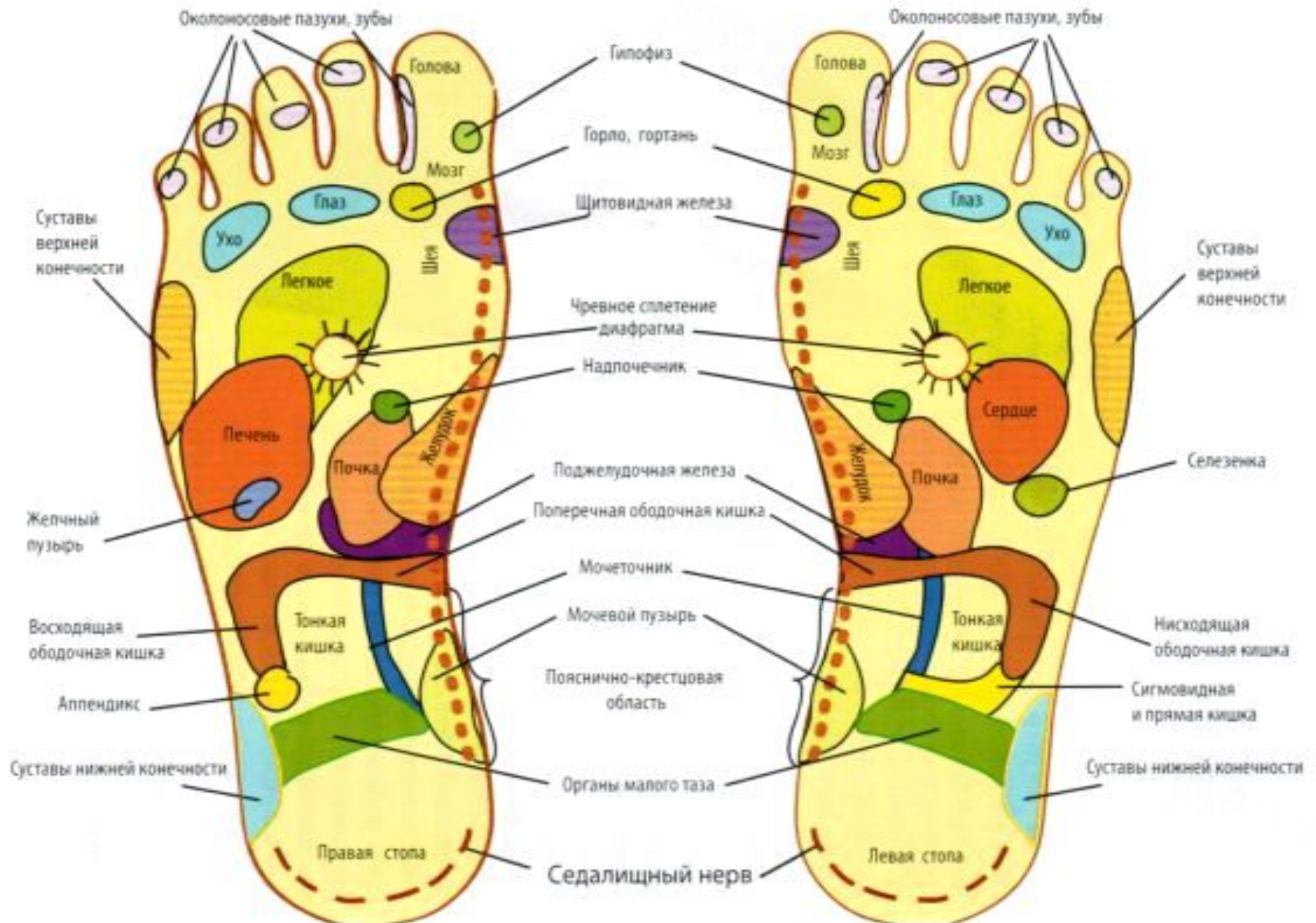
- Солнечные ванны проводят в первую половину дня (**8-11 часов утра**); через 1,5-2 часа после приема пищи.
- Продолжительность **3-4 минуты**, постепенно до **30-40 минут**.



Значение:

- Предупреждение рахита (образование в коже витамина D);
- Пигментация кожи предохраняет организм от ультрафиолетовых лучей.

Соответствия точек на стопах внутренним органам и частям тела



Психическое Здоровье



**«Здоровое тело –
продукт здорового
рассудка»**

Б. Шоу

КРИТЕРИИ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ:

- 👉 ОСОЗНАНИЕ СЕБЯ ПОЛНОЦЕННО ФУНКЦИонирующей ЛИЧНОСТЬЮ В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА.**
- 👉 ЧУВСТВО ПОСТОЯНСТВА И ИДЕНТИЧНОСТИ ПЕРЕЖИВАНИЙ В ОДНОТИПНЫХ СИТУАЦИЯХ.**
- 👉 КРИТИЧНОСТЬ К СЕБЕ И СВОЕЙ СОБСТВЕННОЙ ПСИХИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЕЕ РЕЗУЛЬТАТАМ.**
- 👉 АДЕКВАТНОЕ РЕАГИРОВАНИЕ НА ПРОИСХОДЯЩЕЕ В ОКРУЖАЮЩЕМ МИРЕ.**
- 👉 СПОСОБНОСТЬ УПРАВЛЯТЬ СВОИМ ПОВЕДЕНИЕМ В СООТВЕТСТВИИ С СОЦИАЛЬНЫМИ НОРМАМИ, ПРАВИЛАМИ, ЗАКОНАМИ.**
- 👉 СПОСОБНОСТЬ ПЛАНИРОВАТЬ СОБСТВЕННУЮ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И РЕАЛИЗОВЫВАТЬ ЭТИ ПЛАНЫ.**
- 👉 СПОСОБНОСТЬ ИЗМЕНЯТЬ ПОВЕДЕНИЕ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СМЕНЫ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЙ И ОБСТОЯТЕЛЬСТВ.**

**СТРЕССОУСТОЙ
ЧИВОСТЬ**

**ПОЗИТИВНЫЙ
НАСТРОЙ**

Чувство тревоги, постоянные стрессы и переживания могут привести к ухудшению здоровья

позволяет поддерживать здоровую атмосферу в среде близких людей, правильно воспитывать детей, давая им необходимую заботу и психологическую модель для подражания.

Психически здоровые люди реже подвержены влиянию негативных социальных факторов, и реже совершают противозаконные действия

Психогигиена (психо + гигиена) - наука об обеспечении, сохранении и поддержании психического здоровья, система мероприятий, направленных на эти цели.

Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно.
Л. Н. Толстой

ЕСТЕСТВЕННАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ: со музыка, правильное питание, танцы и др



СПОСОБЫ ПРОФИЛАКТИКИ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ:
посещение бассейна, йога, занятия спортом, релаксация и др.

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ:
смех, улыбка, юмор, хобби

КРОССВОРД «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

16
в

17 **ф** и з к у л ь т у р а

18 **д** и е т а

11 г и г и е н а

12 р з

9 ж к

и а

м л

14 ч

13 з д о р о в ь е с б е р е ж е н и е

15 с о н

р о в ь

к у р е н и е

8 г

2 п

3 о т и к

6

1 н а р к о т и к

е о т м

10

т ф д м о

и и ы у ж

к л х н и

а а к т р е с с

7

е н

а к а

т и е

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

