

# СОВРЕМЕННАЯ МЕДИЦИНА И ОБРАЗ ЖИЗНИ НАШИХ ПРЕДКОВ



**НИКОЛАЕВА**  
**ГАЛИНА ЛЕОНИДОВНА**  
учитель культуры родного края  
**МБОУ «СОШ №19»**  
**г.Новочебоксарск**



**Современная медицина считает, что здоровье человека и продолжительность жизни на 50% зависят от того, как он живет. Если человек курит, злоупотребляет алкоголем, ест много продуктов с сахаром или с химическими добавками, мало двигается, никого не любит и часто сердится - этот человек обрекает себя на болезни и короткую жизнь.**

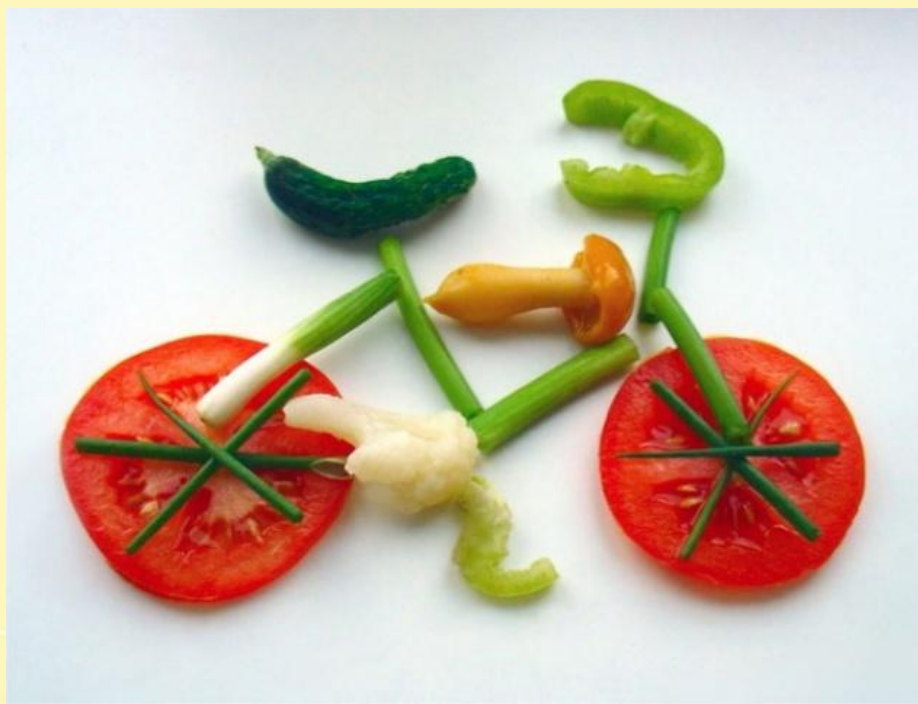


# ПРОБЛЕМА ПИТАНИЯ

Некоторые современные продукты , хотя и очень вкусны, но совсем не полезны. В них слишком много содержится химических веществ, или они очень сильно переработаны. Современные люди слишком увлечены едой.



# КАК ЖЕ ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ, БЫТЬ ЗДОРОВЫМ И ДОЛГО ЖИТЬ?





**Чуваши всегда сдержанно относились к еде. Они не стремились превращать еду в удовольствие и считали не очень правильным тратить время на приготовление каких-то особенных блюд.**

**Вся крестьянская пища была только натуральной, без химических добавок, красителей, консервантов, и уже этим она была очень полезна.**





# ЧУВАШСКИЕ ТРАДИЦИИ ПИТАНИЯ

1. При приготовлении еды чувашаи обычно варили или пекли пищу. Жарение применяли очень редко и никогда не коптили.
  2. Пищу принимали 2-3 раза в день, не наедались «до отвала».
  3. Чувашаи практически не ели сахар. Дети не знали, что такое зубная боль.
- 



**4. Всегда в больших количествах ели зелень, весьма богатую витаминами. Летом ели свежие ягоды, плоды, овощи; зимой в сушеном виде, реже соленья.**



- 
5. Было принято употреблять большое количество нежирных кисло-молочных продуктов.
  6. Жирная пища была редкостью. Часто употребляли растительное масло.
  7. Ели нежирное вареное мясо, и в среднем не чаще 2-3 раз в месяц.
  8. Муку не очищали, и этим сохраняли все полезные вещества - витамины и микроэлементы.
  9. Не принято было употреблять очень горячую пищу.
- 





**10. Основным напитком была родниковая вода, по праздникам - настоящее натуральное пиво, без сахара и химических веществ (в отличие от современного).**

**11. Во время еды одновременно не употребляли много разных продуктов.**

**13. Основными блюдами в рационе чувашей был травный суп с кусочками теста или крупой, каши (не на молоке) и очень полезный натуральный ржаной хлеб.**

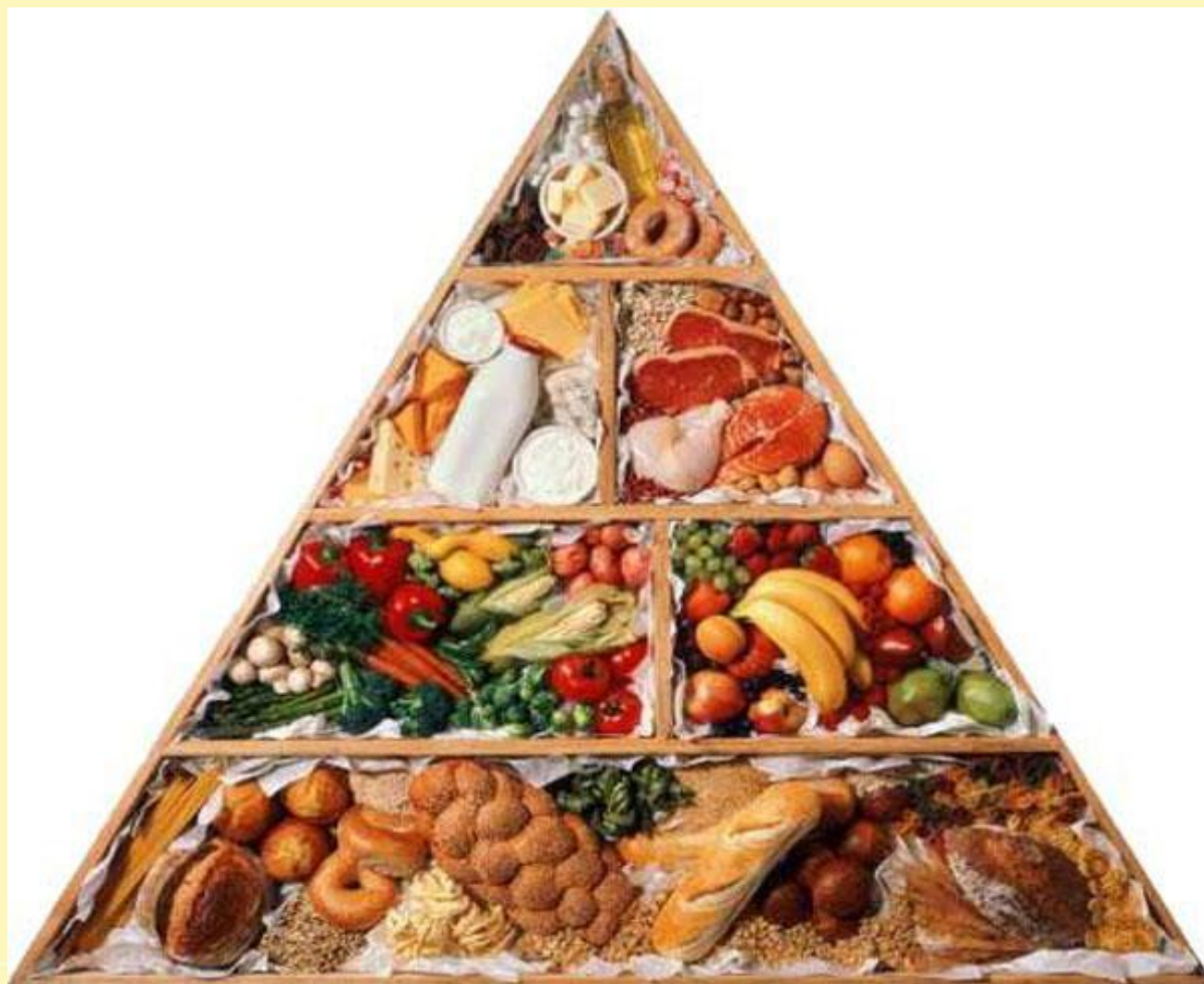


# ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

За тысячи лет существования человечества люди постоянно вели активный образ жизни - много ходили, занимались физическим трудом, основное время проводили на улице.

В здоровом  
теле –  
здоровый  
дух.









# СТРЕСС И ЗДОРОВЬЕ

По своим старинным традициям, чуваши в отношениях с окружающими старались вести себя сдержанно, вежливо и доброжелательно. Даже если у человека случались какие-то переживания, то было не принято «плакаться в жилетку», считалось, что этим человек мог переложить свои беды на другого, предпочиталось забыть обиды и простить обидчика.







Чуваши считали, что бесполезно предаваться горю, страдать и переживать, лучше взяться за какое-нибудь дело и сразу легче будет.

**«Час ҫилленекен ҫын час ватӑлать»**

(Вспыльчивый человек скоро состарится)

**«Хурлӑх хупӑрласан хусӑк тыт»**

(Если тебя одолевает горе, берись за лопату)

**«Куляниччен - куяна кай»**

(Вместо того, чтобы сидеть и горевать, отправляйся охотиться на зайца)







# ЗАДАНИЕ НА ДОМ

**§40. Задания в  
рабочей тетради.**

