

***«Мы выбираем здоровый образ  
жизни»***



Здоровье – это не подарок, который человек получает один раз и на всю жизнь, а результат сознательного поведения каждого человека и всех в обществе.

(П. Фосс – нем. профессор – валеолог.)

Здоровое тело – продукт здорового рассудка. (Б. Шоу.)

Главное, от чего зависит физическое здоровье, – здоровье нравственное..., чтобы сохранить свое здоровье, думай о здоровье других. (Д.С. Лихачев.)

У нас не может быть другой национальной идеи кроме народосбережения. (А. И. Солженицын.)

Человек, двигаясь и при этом развиваясь, сам заводит часы своей жизни. (И. Аршавский)

Здоровье – это вершина, на которую человек должен подняться сам.

(И. Брехман -основатель валеологии.)





*1. Справочная информация.*

Валеология – наука о формировании, сохранении и укреплении здоровья. Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезни.

*2. Слагаемые здоровья.*

<i>Образ жизни</i>	<i>Наследственность</i>	<i>Окружающая среда</i>	<i>Здравоохранение</i>
<i>50%</i>	<i>20%</i>	<i>20%</i>	<i>10%</i>

Возможность вести здоровый образ жизни зависит:

от пола, возраста, состояния здоровья;

от условий обитания (климат, жилище);

от экономических условий (питание, одежда, работа, отдых);

от наличия полезных привычек (соблюдение гигиены, закаливание);

от отсутствия вредных привычек (курение, пьянство, наркомания, малоподвижный образ жизни и др.).

В понятие «здоровый образ жизни» входят следующие составляющие:

отказ от вредных привычек;

оптимальный двигательный режим;

рациональное питание;

закаливание;

личная гигиена;

положительные эмоции;

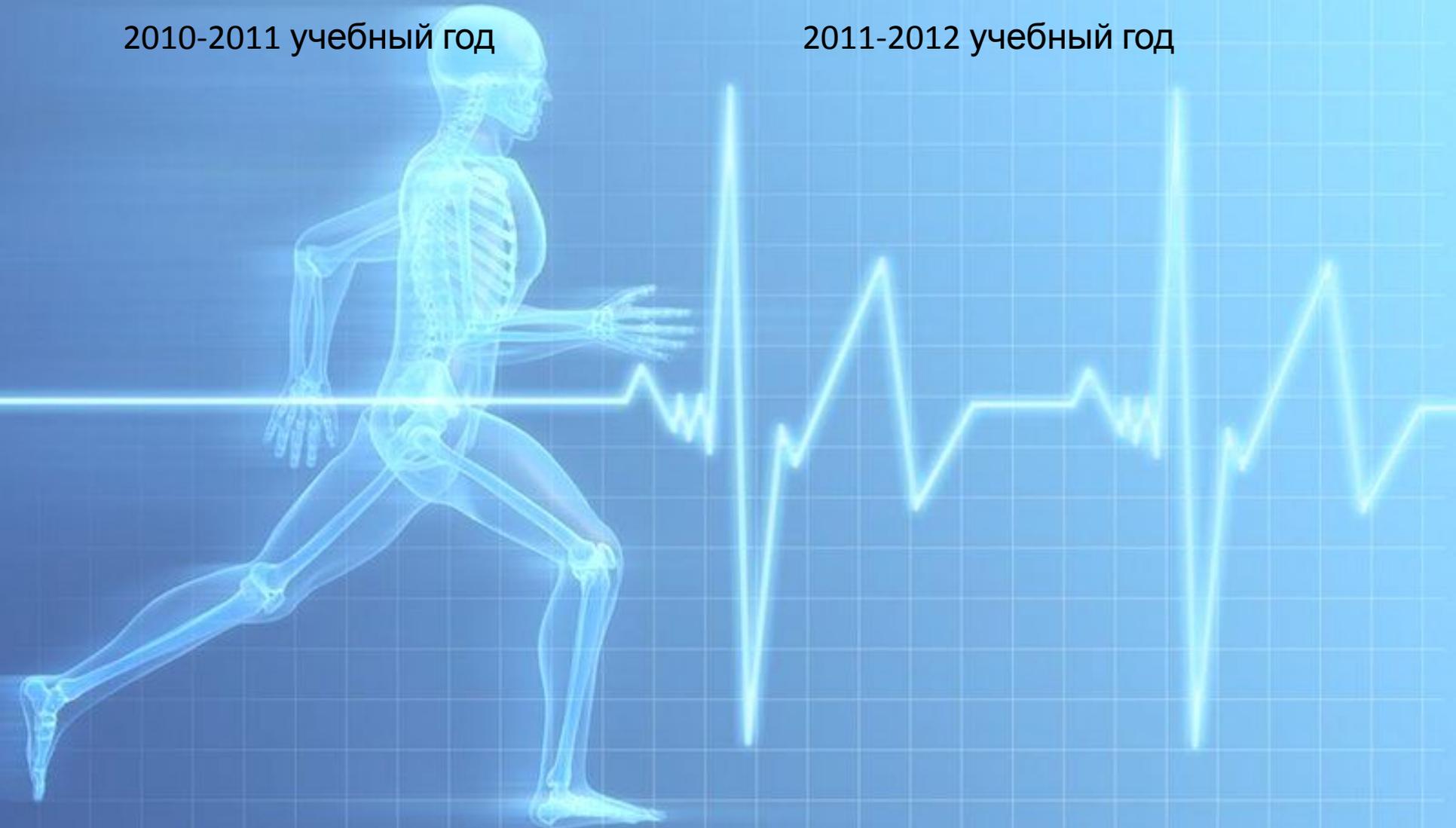
высоконравственное отношение к окружающей среде, обществу, природе.



# График здоровья

2010-2011 учебный год

2011-2012 учебный год

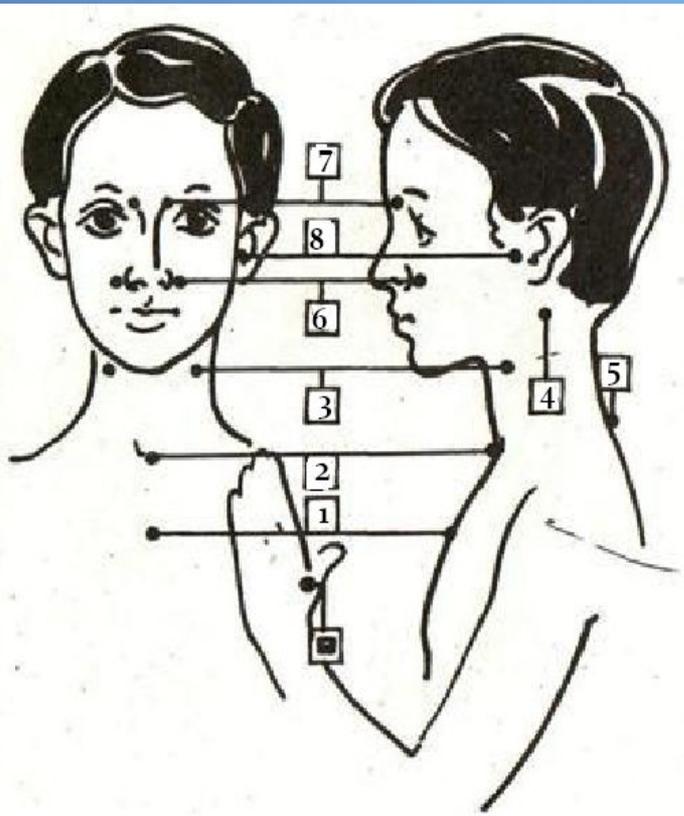


# Познакомимся с полезными советами, которые помогут вам и вашим детям

Существует много невидимых бактерий и вирусов и среди них те, которые вызывают кашель, насморк, боль в горла, ушах, то есть острые респираторные заболевания. ОРЗ – коварные и опасные заболевания. Иногда даже легкое течение болезни может дать тяжелые осложнения. Есть много различных способов профилактики и лечения ОРЗ, но один из самых простых, эффективных и безвредных – это массаж особых зон на коже, которые связаны с важными регуляторами деятельности внутренних органов. Приемы точечного массажа очень легко освоить. Давайте учиться!



# Чудодейственное касание: массаж «точек воздействия»



**ТОЧКА 1** связана со слизистой трахеи, бронхов, и также костным мозгом. При массаже этой зоны уменьшается кашель, улучшается кроветворение.

**ТОЧКА 2** регулирует иммунные функции организма. Повышается сопротивляемость инфекционным заболеваниям.

**ТОЧКА 3** контролирует химический состав крови и одновременно слизистую оболочку гортани.

**ТОЧКА 4** шею сзади необходимо массировать сверху вниз. Зоны шеи связаны с регулятором деятельности сосудов головы, шеи и туловища. Нормализуется работа вестибулярного аппарата.

**ТОЧКА 5** расположена в области седьмого шейного и первого грудного позвонка.

**ТОЧКА 6** улучшает кровоснабжение слизистых оболочек носа и гайморовой полости. Дыхание через нос становится свободным, насморк проходит.

**ТОЧКА 7** улучшает кровоснабжение в области глазного яблока и лобных отделов мозга.

**ТОЧКА 8** массаж этой области воздействует на органы слуха и вестибулярный аппарат.

**ТОЧКА 9** руки человека связаны со всеми органами. При массаже этих точек нормализуются многие функции организма.

Массаж надо делать ежедневно 3 раза в день по 3 секунды (девять раз в одну сторону, девять в противоположную).  
Будьте здоровы!

## Физминутка для всех вас

Зарядка

Я проснулся, потянулся.

Раз — нагнулся.

Два — нагнулся.

Руки в стороны развел,

Но рубашку не нашел.

Чтоб рубашку нам достать,

Нужно на носочки встать.

Встать, ноги врозь, руки вверх.

Два пружинистых наклона вперед  
прогнувшись.

Выпрямиться, руки в стороны.

Наклоны вправо, влево. Руки  
вверх, потянуться, встать на  
носочки.



## ПОПУГАЙ

Жил на свете попугай.

Крылья шире расправляй.

(Руки в стороны, влево, вправо.)

Он любил летать всех выше,

Выше пальм, жирафов выше.

(Потянуться на носках, руки вверх.)

В гости к деткам прилетал,

Вместе с ними отдыхал,

(Делать приседания.)

Прыгал, кланялся, шалил,

(Наклоны головы или туловища  
вперед.)

И с друзьями говорил.

# Режим дня содержит в себе и режим питания

МЕДСЕСТРА



При недостатке какого–либо продукта можно заменить его равноценным особенно по содержанию в них белков и жиров: мясо – рыбой, творогом, натуральное молоко – порошковым или сгущенным, желательно несладким, но не чаем, киселём, компотом. Неправильно заменять мясо хлебом или крупой, молоко – супом, овощи – кашами или мучными изделиями. Замену продуктов необходимо проводить с таким расчетом, чтобы химический состав рациона оставался неизменным, энергетическая ценность пищевого рациона детей и подростков должна соответствовать их суточным энерготратам.

Утром можно дать закуску (салат или сыр, колбасу) затем обязательно горячее блюдо: мясо или рыбное блюдо с гарниром или кашу, творожные или яичные блюда. В качестве питья желательно горячее молоко или кофейный напиток на молоке, в редких случаях – чай с молоком. На обед - максимальное количество овощей, в т.ч. сырых, в виде овощных салатов или винегрет (можно с сельдью), первое горячее блюдо (но не слишком объёмное) – суп и высококалорийное мясное или рыбное блюдо с гарниром, преимущественно из овощей. На сладкое – лучше фруктовый сок, свежие фрукты, компоты из свежих или сухих фруктов, но не кисели из концентрата. В полдник – молоко, кефир или ацидофилин, выпечку, фрукты. На ужин – блюдо из творога, овощей, яиц и питьё.

В этом возрасте, к сожалению, дети часто нарушают режим питания, едят беспорядочно, часто всухомятку, на ходу. Эти вредные привычки оказывают пагубное действие на растущий организм. К режиму питания родители должны приучать детей с раннего детства.

Памятка для тех, кто желает, чтобы его здоровье было в порядке:  
в каких продуктах «живут» витамины

**Витамин А** — содержится в рыбе, морепродуктах, абрикосах, печени. Он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма в целом.

**Витамин В1** — находится в рисе, овощах, птице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.

**Витамин В2** — находится в молоке, яйцах, брокколи. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервов.

**Витамин РР** — в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушеных грибах, регулирует кровообращение и уровень холестерина.

**Витамин В6** — в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли. Благоприятно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение.

**Пантотеновая кислота** — в фасоли, цветной капусте, яичных желтках, мясе, регулирует функции нервной системы и двигательную функцию кишечника.



**Витамин В12** — в мясе, сыре, продуктах моря, способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы.

**Фолиевая кислота** — в савойской капусте, шпинате, зеленом горошке, необходима для роста и нормального кроветворения.

**Биотин** — в яичном желтке, помидорах, неочищенном рисе, соевых бобах, влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.

**Витамин С** — в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе, полезен для иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.

**Витамин D** — в печени рыб, икре, яйцах, укрепляет кости и зубы.

**Витамин E** — в орехах и растительных маслах, защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез, замедляет старение.

**Витамин K** — в шпинате, салате, кабачках и белокочанной капусте, регулирует свертываемость крови.



# Сейчас вам предлагается побывать в роли диетологов. (Игра )

В последние годы эта профессия становится модной и высокооплачиваемой. И как знать, может кто-то из вас выберет эту профессию в будущем и прославится, как знаменитый диетолог.

На столе у каждой группы имеется конверт, в котором представлены изображения разных продуктов (мясо, рыба, яйца, творог, грибы, мёд, шоколад, сдоба, молоко, сыр, ягоды, яблоки, бананы, апельсины, лимоны и другие).

Попытайтесь распределить их по следующим принципам, обосновывая свой выбор. Каждая группа должна распределить продукты на три части:

те, которые необходимо включать в рацион с осторожностью, те, которые давать ребёнку не рекомендуется

те, присутствие которых должно быть обязательным.

Группа делает отбор для ребенка 3-5 лет

Группа - для школьника среднего и старшего звена.

Группа – взрослого человека.

Группа – пожилого человека.



# Поведём итоги



Детям дошкольного возраста не рекомендуется резко вводить в рацион такие продукты как грибы, мёд, ягоды, фрукты и овощи красной окраски, так как она могут вызвать аллергию у ребёнка.

Обязательно в рационе должны присутствовать молочные продукты, нежирные сорта мяса, рыба, овощи и фрукты, натуральные соки.

До трёх лет лучше совсем не давать ребёнку шоколад и шоколадные конфеты.

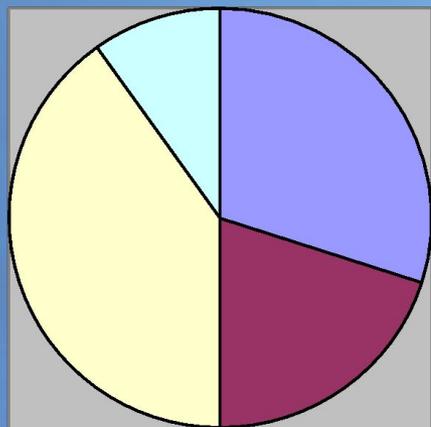
Детям школьного возраста нельзя острое, жирное, газированные лимонады, чипсы, гамбургеры. С осторожностью нужно употреблять какао. В рационе должно быть достаточно овощей и фруктов, натуральных соков.

У взрослых в зависимости от вида деятельности суточная потребность в калорийности продуктов разная. Она зависит от того, физически или умственно работает человек, имеются ли у него хронические заболевания.

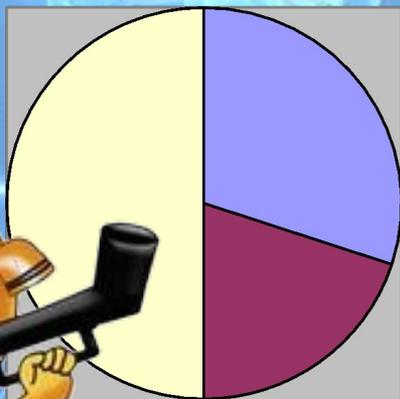
При отсутствии аллергии и противопоказаний все продукты в умеренном количестве можно и нужно употреблять.

Пожилым людям для укрепления костей необходим кальций, источником которого являются молочные продукты, рыбу, мясо. Лучше ограничивать приём сладкого. Кушать больше овощей и фруктов, натуральных соков.





- первый завтрак
- ужин
- обед
- второй завтрак



- завтрак
- ужин
- обед



Взрослым здоровым людям рекомендуется 3-х или 4-разовое питание. Промежутки между приемами пищи 4—5 часов. При некоторых заболеваниях показано 5—6-разовое питание.

Питайтесь регулярно, 3-4 раза в день и в одно и то же время. Не употребляйте пищу на ночь. Не торопитесь, прием пищи должен занимать не менее 15 минут. При избыточном весе ешьте малокалорийную пищу и устраивайте разгрузочные дни (обязательно после консультации с врачом). Обязательно завтракайте. Ешьте разнообразную пищу растительного и животного происхождения.



Цвет продуктов и здоровье

## *Красный цвет*



Красный цвет **согревает**, дает много **энергии** и поднимает **настроение**. Те, кто постоянно мерзнет зимой и осенью, могут включить "внутреннее отопление", употребляя чай из плодов **шиповника, бруснику, свеклу** и **краснокочанную капусту**. Красный растительный пигмент благодаря низкой частоте колебаний и большой длине волны обладает согревающим действием. Кроме того, красный активизирует пищеварение и обмен веществ, этот цвет бодрит, как никакой другой.



# ЗЕЛЕНЫЙ

Зеленый цвет - это "законсервированная" жизненная энергия и целительная сила. Хотя зеленый и холодный цвет (как синий и фиолетовый), тем не менее он полезен зимой и осенью. Салаты, зелень, капуста брокколи и т.д. противостоят воспалительным процессам, уничтожают болезнетворные бактерии и, таким образом, защищают от простуды. Капуста снижает активность щитовидной железы, хорошо снимает нервозность и успокаивает



# ОРАНЖЕВЫЙ



Оранжевый снимает спазмы прибавляет сил. Продукты оранжевого цвета - морковь, тыква, апельсины - идеальны для подготовки организма к зиме. Апельсины нейтрализуют яды. Содержащиеся в овощах и фруктах оранжевого цвета каротины защищают клетки. Морковь стимулирует обмен веществ и облегчает запоминание, заучивание необходимого материала. Перед экзаменом совсем неплохо съесть большую порцию тертой моркови с растительным маслом. Инжир благодаря содержащемуся в нем веществу, близкому по составу к аспирину, как бы "освежает" голову, делает мозг восприимчивым к новым идеям. Эфирные масла инжира разжижают кровь, мозг лучше снабжается кислородом. Поэтому инжир



# ЖЕЛТЫЙ



Желтый наделяет положительной энергией и успокаивает. Когда дни становятся короче, вы можете восполнить недостаток солнца желтыми лакомствами (кукурузой, бананами, манго). Как и солнечный свет, они улучшают настроение, снимают симптомы депрессии, успокаивают нервы. Кроме того, эти продукты содержат много витамина С, повышающего иммунитет. Ударная доза витамина С повышает работоспособность. Репчатый лук снимает умственное переутомление и психическую усталость. Он способствует также разжижению крови, улучшает питание мозга человека. **ПАМЯТЬ УКРЕПЛЯЮТ МОРКОВЬ, АНАНАСЫ И АВОКАДО**



Для того, чтобы человеческий мозг, этот самый сложный механизм, функционировал нормально, его клеткам, которых насчитывается свыше ста миллиардов!) необходимо получать большое количество энергии. Мозг, как известно, забирает 20% всей энергии, получаемой с пищей.

На ужин, за 2 часа до сна, рекомендуются молочные, фруктово-овощные, крупяные и другие блюда, не перегружающие работу органов пищеварения. Исключаются острые приправы, кофе, какао, чай, шоколад и другие продукты, возбуждающие нервную систему. Переедание и голод ухудшают сон.

Еду лучше начинать с закусок (салат, винегрет, сыр, копченые колбасы и др.), возбуждающих аппетит. Пищу нужно хорошо пережевывать. Плохо пережеванная пища усиливает образование слизи в желудке, снижает кислотность и переваривающие свойства желудочного сока. Неприятные разговоры, чтение газет и другие отвлекающие моменты также тормозят секрецию органов пищеварения и ухудшают аппетит.

Ешьте в одно и то же время. Нерегулярный и беспорядочный прием пищи нарушает работу желез органов пищеварения, ухудшает усвоение пищи и способствует развитию различных заболеваний.

Переедание вызывает чувство тяжести, сонливость, снижение трудоспособности. Длительное переедание приводит к ожирению и ранней старости.