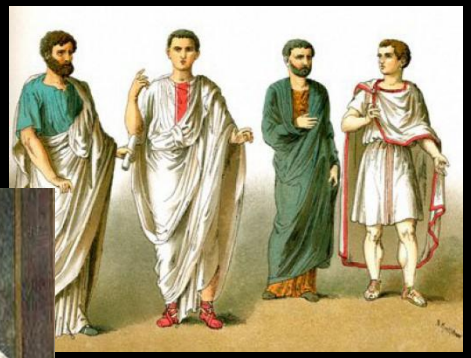
Здоровый образ жизни
от древности до наших дней

- **Образ жизни людей в древности был обусловлен их социальным положением, экономическими факторами, географической средой и пр. Семья, традиции, законы накладывали отпечаток на жизнь каждого индивидуума в отдельности и всего общества в целом.**

Кухня древних римлян



Большинство римлян питалось очень просто, в их ежедневную пищу входило в основном зерно, из которого изготовлялись каша и хлеб. Также в рацион римлян входили овощи и фрукты. По мнению позднеантичных авторов, хлеб и вино являлись основными продуктами питания. Голод в понимании римлян означал, что заканчивался основной продукт питания — зерно, об этом свидетельствуют недовольства и восстания населения из-за нехватки хлеба или неурожая зерновых. Нет свидетельств ни одного восстания из-за нехватки мяса, рыбы или овощей.

Некоторые города и провинции были известны своими продуктами: например, в ВенафроНекоторые города и провинции были известны своими продуктами: например, в Венафро и КазинеНекоторые города и провинции были известны своими продуктами: например, в Венафро и Казине изготавливали первосортное оливковое маслоНекоторые города и провинции были известны своими продуктами: например, в Венафро и Казине изготавливали первосортное оливковое масло, в ПомпеяхНекоторые города и провинции были известны своими продуктами: например, в Венафро и Казине изготавливали первосортное оливковое масло, в Помпеях было крупное производство гарумаНекоторые города и провинции были известны своими продуктами: например, в Венафро и Казине изготавливали первосортное оливковое масло, в Помпеях было крупное производство гарума, из ПиценаНекоторые города и провинции были известны своими продуктами: например, в Венафро и Казине изготавливали первосортное оливковое масло, в Помпеях было крупное производство гарума, из Пиценапоставляли в РимНекоторые города и провинции были известны своими

Несмотря на развитие греческой медицины, римляне в республиканский период всё же пользовались рецептами своей народной медицины и уделяли внимание правильному питанию, диетам, а также ваннам и лечению травами.

Катон даёт советы и рецепты, как сохранить и улучшить здоровье работников, и советует, например, применение различных сортов капусты, которая, по его мнению, не только улучшает пищеварение, но и помогает тем, кто хочет на пиру много есть и пить. Для этого нужно до и после пира съесть сырой капусты.

Врачи периода империи рекомендовали в качестве диеты на завтрак выпивать лишь один стакан воды.

Гален Галенсоветовал здоровому человеку есть только один раз в дневное время, старикам и больным — 3 раза в день. Чтобы иметь возможность поглотить большое количество пищи, многие принимали рвотное, одни — до, другие — после обеда. Употребление этого средства рекомендовалось врачами, например, Цельсом Галенсоветовал здоровому человеку есть только один раз в дневное время, старикам и больным — 3 раза в день. Чтобы иметь возможность поглотить большое количество пищи, многие принимали рвотное, одни — до, другие — после обеда. Употребление этого средства рекомендовалось врачами, например, Цельсом, Галеном (до еды) и Архигеном(2—3 раза в месяц). Сенека саркастично писал: «Римляне едят, чтобы их вырвало, и вызывают рвоту, чтобы есть (Vomunt ut

Вино, особенно для больных и стариков, советовали разбавлять тёплой водой. Также были известны последствия чрезмерного употребления алкоголя: Плиний Старший пишет о зависимости от алкоголя, когда человек теряет разум и смысл жизни, совершаются преступления.

Некоторые продукты считались особо полезными для здоровья, например, мёд рекомендовался для внешнего и внутреннего применения при заболеваниях от простуды до боли в пояснице и отравлений, добавлялся также в горькие лекарства для детей, входил в состав кремов, например, от морщин на лице.

Оливковое масло Плиний Старший считал средством от головной боли, а также от нарывов в ротовой полости.

, кровоостанавливающим и хорошим средством для ухода за кожей. В книге «**Materia medica**, кровоостанавливающим и хорошим средством для ухода за кожей. В книге **«Materia medica»** врач Диоскорид, кровоостанавливающим и хорошим средством для ухода за кожей. В книге **«Materia medica»** врач Диоскорид рекомендует как особо полезные травы мяту перечную, анис, кровоостанавливающим и хорошим средством для ухода за кожей. В книге **«Materia medica»** врач Диоскорид рекомендует как особо полезные травы мяту перечную, анис, базилик, кровоостанавливающим и хорошим средством для ухода за кожей. В книге **«Materia medica»**

Физическая культура древних римлян

- История физической культуры в Древнем Риме, достигшем наивысшей ступени развития в эпоху Древнего мира, относится к числу наиболее противоречивых проблем истории культуры.
- Римский господствующий класс не чувствовал жизненной потребности в том, чтобы активно заниматься спортом. Спорт вызывал интерес, но тех, кто участвовал в соревнованиях, презирали. Это связано с рядом причин.
- **1.** Физическая подготовка юношей до **16 - 17** лет до службы в армии являлась задачей семьи. И только в **IV** в. до н.э. было создано учебное заведение под названием ''лу-дус'', где велась физическая подготовка. Это была попытка скопировать греческие учебные заведения.
- **2.** Стоит сказать, что для народных масс Римской империи основным развлечением были бои гладиаторов и состязания колесниц.
- **3.** Физические упражнения были средством удовлетворения личных потребностей и формой индивидуального развлечения.
- **4.** Греческая гимнастика и агонистика, предназначавшиеся служить образцом, утратили свои ценности. Римляне не переняли из них ничего.
- Древний Рим подарил миру классическую систему военно-физической подготовки, которую перенимали во многих армиях.
- В римской армии существовала суровая высокоорганизованная система тренировки легионеров. Физическая подготовка римских воинов достигалась главным образом в процессе полевых учений и специально организованных занятий в лагерях, где воинов обучали выполнению тех упражнений, приемов, действий, которые применялись в боевых условиях. В систему подготовки легионеров включались бег по местности с преодолением препятствий, различные прыжки, в т.ч. и с подручными средствами, действия с холодным оружием и без него - рукопашная схватка, борьба, скалолазание, преодоление водных рубежей. Воины совершали марш-броски, продолжительные походы в полном боевом снаряжении, учились возводить ук репления, пользоваться осадными машинами и катапультами, что требовало большой физической силы и выносливости. Для обучения воинов применялись своеобразные тренажеры — штурмовые лестницы, чучела для фехтования, деревянная лошадь для обучения приемам верховой езды.
- Физическая и духовная подготовка воинов были раздельными.
- Каждому периоду истории существования Древнего Рима были присущи свои особенности развития физиче ской культуры.

Чем питались древние греки?

ГРЕЧЕСКАЯ КУХНЯ и вообще существующая в этой стране КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ, ставшая основой самой полезной в мире средиземноморской кухни – это предмет особой национальной гордости греков, наряду с Акрополем, Гомером и Александром Македонским.

Древнегреческая диета состояла из продуктов, не повышающих уровень сахара в крови, то есть не ведущих к увеличению веса. Вот почему греки были такими стройными и красивыми! И всё это до сих пор для нас весьма полезно (и не только в фитнес-клубах!)

Древние греки широко использовали в питании оливки и оливковое масло.

С древних времен в Греции оливки консервировали морской солью. В рассол для черных оливок добавляли немного натурального винного уксуса и оливковое масло. Различный вкус оливкам придавали различными пряными травами и специями. Оливки солили, мариновали и использовали в качестве закуски, гарнира, приправы к рыбе и многим другим блюдам - добавка всего нескольких оливок придает блюдам особый вкус. По современным воззрениям, оливки выполняют функцию своеобразного биохимического регулятора для усвоения соли и жиров.

Оливковое масло производили из зрелых оливков методом холодного отжима (современное **Extra virgin**). Такое масло исключительно ценно и полезно для здоровья и содержит максимум полезных веществ. Важно отметить, что любое оливковое масло, в отличии от других масел, при нагреве не выделяет канцерогенных веществ!

Хлеб тогда пекли не белый, а грубый, из полуобработанной муки (что способствовало лучшему перевариванию остальных продуктов).

В Древней Греции первое упоминание о "кислом" хлебе, т. е. хлебе из сброженного теста, относится к **V** в. до нашей эры. Однако такой хлеб считался деликатесом, стоил значительно дороже пресного хлеба, его употребляли только состоятельные люди. Гомер, описавший трапезы своих героев, оставил нам свидетельство того, что аристократы Древней Греции считали хлеб совершенно самостоятельным блюдом.

В те далекие времена на обед подавали, как правило, два блюда: кусок мяса, жаренный на вертеле, и белый пшеничный хлеб. Каждое из этих двух блюд ели отдельно, а хлебу при этом отводилась самая значительная и почетная роль. Гомер сравнивает пшеницу с мозгом человека, имея в виде ее значение в жизни людей. Он говорит, что чем богаче хозяин дома, тем обильнее угощение в его доме белым хлебом. О том, с каким суеверным почтением относились в Древней Греции к хлебу, говорит и такой любопытный факт. Греки были твердо убеждены, что, если человек поедает свою пищу без хлеба, он совершает большой грех и будет непременно наказан богами.

Пекари Древней Греции умели выпекать множество сортов хлеба, используя при этом в основном пшеничную муку. Часть хлебных изделий греки выпекали из ячменной муки. Хлеб недорогих сортов готовили из муки грубого помола, с большим количеством отрубей. Такой хлеб служил основной пищей для простого народа. Булочники Древней Греции торговали и сдобными хлебными изделиями, в состав которых входили мед, жир, молоко. Но такие "сладкие хлебцы" стоили дороже обычного хлеба и относились к лакомствам. Любопытно отметить, что у суровых спартанцев хлеб считался величайшей роскошью, и его ставили на стол только в самых торжественных случаях.

В Древней Греции, как и в Древнем Египте, черствому хлебу отводилась особая роль. Считалось, что он помогает при заболеваниях желудка. Его прописывали в качестве лекарства больным, страдающим несварением желудка и другими болезнями. Некоторые древние считали, что одно только лизание корки черствого хлеба способствует прекращению болей в желудке.

Почему хлеб называется хлебом. Хлебопекам Древней Греции мы обязаны и самим происхождением слова "хлеб". Греческие мастера применяли для производства этого продукта горшки специальной формы, называемые "клибанос". От этого слова, по мнению специалистов, у древних готов было образовано слово "хлайфс", которое затем перешло в язык древних германцев, славян и многих других народов. В старонемецком языке существует слово "хлайб", которое похоже на наш "хлеб", украинский "хлиб" и на эстонский "лейб".

Поговорка относительно хлеба, который всему голова, в Древней Элладе тоже была в ходу: именно хлеб считался главным блюдом на столе (потому, что его было мало), все остальное полагалось только **обильной добавкой** к дефицитному хлебу (но какой добавкой!).

Так что не один только хлеб не ели. А что полагалось подавать к хлебу?

К хлебу подавали овощи и плоды, причем особенно популярны были бобы всех видов (из-за своей распространенности и дешевизны), оливки и фиги (инжир). Масло употребляли только оливковое, сливочного не было. Охотно пили молоко, особенно овечье, а также изготавливали из него белый, мягкий овечий сыр, больше похожий на творог.

Искусство приготовления рыбы высоко ценилось еще в античные времена. Оно основывалось на опыте и кулинарном мастерстве народов, живших на побережье Средиземного моря.

Как это ни парадоксально, в ранней истории Древней Греции, окруженной со всех сторон морями, был период (XI-VIII века до нашей эры), когда рыба считалась пищей только для бедных людей. Подтверждение этому можно найти на страницах гомеровской «Илиады». (Много позднее в Европе подобное случилось с устрицами.)

Развитие рыбной кухни началось гораздо позднее, в период расцвета Древней Греции. Уже мифы об аргонавтах рассказывают о путешествиях греков за рыбой к неведомым берегам Понта Эвксинского (так называлось Черное море), так как на греческих рынках ощущалась ее нехватка. Больше всего ценились тунцовые рыбы, второе место занимали осетровые, о чем есть упоминание у Геродота: «Ловятся для соления большие рыбы без позвоночника, называемые осетрами».

Персонажи комедии Эпихарма «Званый обед у Гебы» — беззаботные кутилы, боги и богини, большие любители вкусной пищи,— особенное удовольствие получают от морской рыбы. Они на дружеской ноге с морским богом Посейдоном, который доставляет им на судах большое количество рыбы и моллюсков — божественный деликатес.

Секреты приготовления иных древнегреческих блюд не разгаданы и по сей день. Как, скажем, можно к столу подать целую рыбу, одна треть которой была жареной, одна треть — вареной, одна треть — просоленной?

Морская рыба была в почете и в Древнем Риме (здесь ее солили, мариновали, коптили), и в Азии. Греческий комедиограф Аристофан, бывший одно время послом при персидском дворе, писал, что царь персов выдавал щедрое вознаграждение тому, кто изобретал новое рыбное блюдо.

Греки ели много мяса дичи (зверей и птиц), которая в те времена водилась в невообразимом изобилии. А вот мяса домашних животных даже богатые люди ели немного: слишком уж накладно каждый день резать по барашку, дающему столько молока и шерсти. Потому блюда из баранины подавали только по праздникам, когда богам приносили жертвы.

Один из древнегреческих мифов рассказывает о том, как титан Прометей, принесший людям огонь, разделал для жертвоприношения барашка и разложил мясо на две кучки: в первую свалил все кости, прикрыв их сверху жиром, а во вторую - все мясо, прикрыв его требухой и шкурой. После этого хитрый Прометей предложил отцу богов Зевсу выбрать кучку для себя. Тот, естественно, выбрал кучку с жиром. И просчитался, но было уже поздно. С тех пор хитроумные греки в жертву богам приносили бесполезные отбросы и кости, а все вкусное съедали сами, чтобы добро не пропадало. Вообще, греки народ очень сообразительный!

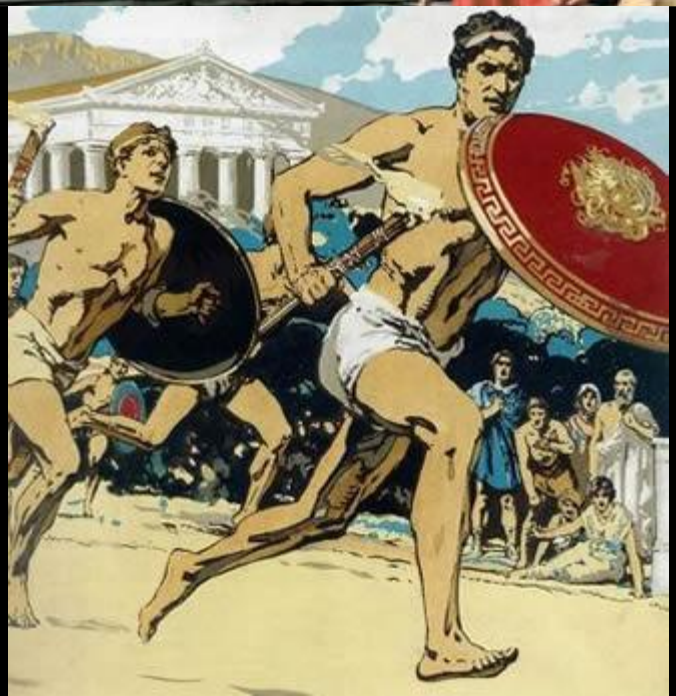
Не было на столе у древних греков целого ряда привычных нам продуктов: риса, дынь и арбузов, персиков и абрикосов, лимонов и апельсинов (прибыли позже из Азии), помидоров, картофеля, кукурузы (завезены из Америки). Тыквы и огурцы были в диковинку и стоили дорого. Орехи, которые мы теперь называем грецкими (т. е. греческими), были привозным лакомством.

Сахара не было, вместо него использовали **мед,** который гораздо полезнее сахарозы. И меда в Древней Элладе было много.

Крупу, которую мы называем гречкой («греческой крупой»), греки не знали (они и сейчас ее практически не едят).

А что древние греки пили? У них не было ни чая, ни кофе, ни какао. Одно только вино. Его всегда разбавляли водой в пропорции **1:2** (мера вина на две меры воды) или **1:3,** для этого даже существовали специальные сосуды кратеры колоколообразной формы. Но разбавляли вино водой совсем не для того, чтобы не захмелеть: вином просто старались обеззаразить колодезную воду. Пили чаще всего не из чашек и кубков (хотя и они тоже были), а из специальных сосудов под названием «килик» - такое блюдце с ручками на длинной ножке.

Физическая культура в древней Греции



Физическая культура в Древней Греции начала складываться в глубокой древности. Однако своего расцвета она достигла в **VIII—IV** вв. до н. э. В то время Греция представляла собой ряд небольших рабовладельческих государств, основное население которых составляли рабы. В зависимости от экономического, политического и культурного развития, военной организации и системы воспитания в том или ином греческом государстве определялись задачи, средства, формы и методы физического воспитания. Наиболее характерными в этом отношении были пути формирования системы физического воспитания в Спарте и Афинах.

Спарта. **Физическая культура** в Древней Греции начала складываться в глубокой древности. Однако своего расцвета она достигла в **VIII—IV** вв. до н. э. В то время Греция представляла собой ряд небольших рабовладельческих государств, основное население которых составляли рабы. В зависимости от экономического, политического и культурного развития, военной организации и системы воспитания в том или ином греческом государстве определялись задачи, средства, формы и методы физического воспитания. Наиболее характерными в этом отношении были пути формирования системы физического воспитания в Спарте и Афинах.

Спарта — город-государство (полис), образовавшийся в **IX** в. до н. э.

Судьбу новорожденого ребенка определяли старейшины: болезненных и слабых детей убивали. Здоровые дети до **7** лет воспитывались дома. С **7** до **17** лег, живя в общественных домах, которые больше напоминали казармы, дети, занимались в основном физическими упражнениями. С **17** до **21** года юноши продолжали физическую и военную подготовку в специальных **отрядах эфебов,** затем их зачисляли в разряд воинов, и они были обязаны нести военную службу до самой старости. Физическое воспитание в Спарте распространялось и на девушек. Воспитателями детей были старшие спартиаты (педономы), назначаемые государством. На умственное воспитание молодежи обращалось незначительное внимание.

В **V** в. до н. э. одним из крупнейших полисов Древней Греции стали **Афины**— типичный образец античной рабовладельческой республики с резко выраженным классовым расслоением общества.

До **7**-летнего возраста ребенок воспитывался дома под наблюдением специально приставленного раба или рабыни. С **7** до **16** лет молодой афинянин посещал государственную или частную мусическую и гимнастическую школы. **Мусическая школа** (от слова музы — богини, покровительницы науки, искусств) осуществляла умственное воспитание в тесной связи с эстетическим.

В **гимнастической школе**(от слова гимнос — обнаженный) греки занимались физическими упражнениями. Гимнастическую школу мальчики начинали посещать с **13** лет. Здесь в течение **2—3** лет они занимались бегом, прыжками, борьбой, плаванием, метанием диска и копья. По достижении **16**-летнего возраста дети наиболее обеспеченных родителей поступали в так называемые **гимнасии**, где наряду с занятиями физическими упражнениями они изучали философию, политику, литературу. С **18** лет юношей зачисляли в отряды эфебов для прохождения двухгодичной военной службы. Первый год юноши проводили в казармах, изучая военное дело и занимаясь физической подготовкой. В течение второго года эфебы несли охрану границ своего государства.

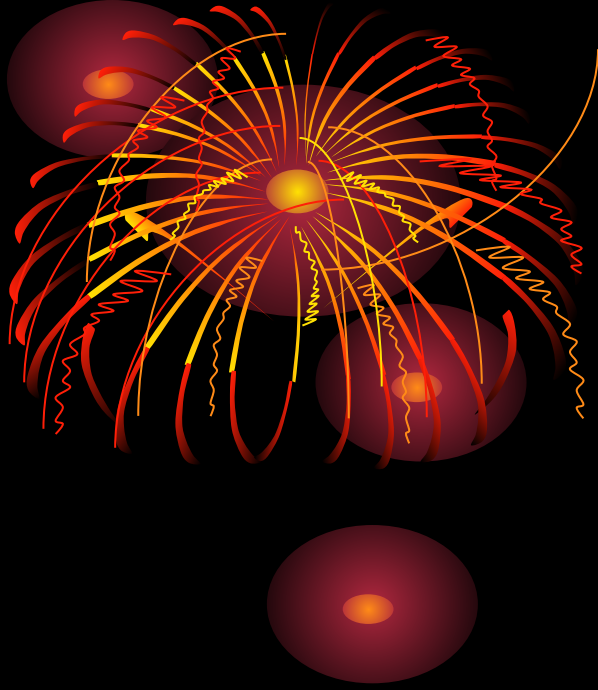
Физическое воспитание в Афинах, как и в Спарте, имело военную направленность, хотя и не так резко выраженную. Характеризуя постановку воспитания в Афинах, можно сказать, что оно было направлено в основном на развитие ловкости и физической силы. На женщин физическое воспитание не распространялось. Афинская женщина не принимала участия в общественной жизни. В целом система физического воспитания, сложившаяся в период расцвета греческого античного общества, называлась **гимнастикой** и состояла из трех основных разделов: палестрики, орхестрики и игр. В основе **палестрики** лежали упражнения пятиборья: бег, прыжки, метания копья, диска и борьба. В палестрику входили панкратион (соединение борьбы с кулачным боем), а также плавание, кулачный бой, верховая езда, стрельба из лука, езда на колеснице, игры в мяч. **Орхестрика** включала в основном танцевальные упражнения, выполнявшимися под музыку. **Игры**составляли раздел гимнастики, чаще всего использовавшийся при занятиях с детьми. Сюда относились игры с палкой, колесом, клюшкой, шаром и другие подвижные игры.

В Древней Греции различали два метода применения физических упражнений: **гимнастику**, или общее физическое развитие, **агонистику**- специальную тренировку к выступлениям в состязаниях, которые устраивались по самым различным поводам (праздник, погребение героев, торжество в честь победы и т. п.). Постепенно эти состязания приобрели определенную периодичность и организованность.

Наиболее крупными состязаниями, на которых греки демонстрировали свою физическую подготовленность, были **олимпийские игры**. Первые известные в истории олимпийские игры состоялись в **776** г. до н. э. Местом проведения Игр была Олимпия, расположенная в северо-западной части Пелопонесского полуострова, в долине реки Алфей, у подножия горы Кронос. В Олимпии кроме храмов имелись гимнасия, стадион и ипподром.

Питание древних славян

- Простота — один из главных принципов стиля жизни древних славян. Не стремясь к особой роскоши, не испытывая особой нужды в излишествах, наши предки и в питании не стремились как-то разнообразить свою еду.
- Готовили пищу простую, исходя из принципа: быстро и сытно. Ели много и еда была качественной, как сказали бы сегодня — экологически чистой. Активно использовали не только выращенное в поле и на огороде, но и так называемые «натурпродукты» — грибы, ягоды, дикорастущие овощи, зелень (борщевик, стрелолист, сныть, крапиву, подорожник, щавель...). В народном календаре есть даже особая дата — 16 мая (так называемая «Мавра — зеленее щи»), день, когда на столе появлялись салаты, щи и борщи, изготовленные из весенней зелени.
- Среди же самых распространенных продуктов были мясо диких и домашних животных и птицы, коренья, простейшие молочные изделия. Только в X—XI веках в рацион славян начинают входить крупы (прежде всего — просо и гречка) и мука. Примерно в это же время началось активное общение славянских народов с инородцами, отчего ассортимент блюд резко разрастается. Но не в быту — а за праздничным столом. При приеме гостей.

- Простота — один из главных принципов стиля жизни древних славян. Не стремясь к особой роскоши, не испытывая особой нужды в излишествах, наши предки и в питании не стремились как-то разнообразить свою еду.

- Спасибо всем за внимание**!!**
- До скорых встреч**!**