



**Мудрость - это поиск  
лучших мнений в  
отсутствии точных знаний**

**В словаре С.И. Ожегова  
«мудрость» определяется  
как «глубокий ум,  
опирающийся на  
жизненный опыт.**



По определению Всемирной организации здравоохранения,  
«Здоровье - это состояние физического,  
духовного и социального благополучия»,  
а не только отсутствие болезней и физических дефектов.



## «Хирург из Книги рекордов Гиннесса»



«Я поставил себе цель и всю жизнь к ней стремился, это мне и помогло. Я и сейчас постоянно работаю, ложусь спать в половине двенадцатого ночи, встаю в половине восьмого. Днем никогда не сплю. От обеденного стола сразу же перехожу к рабочему. И, конечно же, веду здоровый образ жизни. Не пью и не курю. Обливаюсь холодной водой прямо на снегу. Двадцать лет таких процедур, и я напрочь забыл дорогу в аптеку. Чтоб сохранить бодрость, не обойтись и без спорта. В юности я занимался французской борьбой, любил позаниматься на турнике, ходить на лыжах. Сейчас, когда есть свободное время, люблю гулять пешком по лесу - общение с природой помогает восстановить силы. Я и сейчас с удовольствием делаю любую до-машнюю работу - колю дрова, убираю снег на даче. Да и обед по надобности запросто могу приготовить... Но главное - делать людям добро. Этому меня учила мама».

❖ **Углов Федор  
Григорьевич, академик**



# «Памятка российского долгожителя»



1. Люби родину. И защищай ее. Безродные долго не живут.
2. Люби работу. И физическую тоже.
3. Умей владеть собой. Не падай духом ни при каких обстоятель-ствах.
4. Никогда не пей и не кури, иначе бесполезны будут все осталь-ные рекомендации.
5. Люби свою семью. Умей отвечать за нее.
6. Сохрани свой нормальный вес, чего бы тебе это ни стоило. Не передай!
7. Будь осторожен на дороге. Сегодня это одно из самых опас-ных для жизни мест.



# «Памятка российского долгожителя»



8. Не бойся вовремя пойти к врачу.
9. Избавь своих детей от разрушающей здоровье музыки.
10. Режим труда и отдыха заложен в самой основе работы твое-го тела. Люби свое тело, щади его.
11. Индивидуальное бессмертие недостижимо, но продолжитель-ность твоей жизни во многом зависит от тебя самого.
12. Делай добро. Зло, к сожалению, само получится.

❖ Углов Федор  
Григорьевич, академик



# **Оценка образа жизни**

**Оценить по пятибалльной системе:**

- 1. Достаточно ли внимания вы уделяете физической нагрузке?**
- 2. Правильно ли вы питаетесь?**
- 3. Замечаете ли вы у себя какие-нибудь вредные привычки?**
- 4. Умеете ли вы уменьшать проявление болезни?**
- 5. Соблюдаете ли режим дня?**



# Принципы рационального питания:

1

Соотношение пищи и затрат энергии

2

Соответствие содержания в еде белков, жиров, углеводов возрасту и состоянию человека

3

Соотношение белков, жиров, углеводов

4

Режим питания



## **Основные правила питания:**

1. **Пищу принимать 4-5 раз в день, в определенные часы, не чаще, чем через 4 часа.**
2. **Переживать пищу медленно и тщательно.**
3. **Вечером не пить чай, кофе.**
4. **Сахар заменить медом, ягодами, фруктами, овощами.**
5. **Белый хлеб есть как можно реже.**
6. **Стараться обходиться без соли.**
7. **Воду пить небольшими порциями до 2 литров в день. Не пить воду во время еды (снижается концентрация желудочного сока)**
8. **Пища должна быть свежеприготовленная, в теплом виде.**
9. **Во время еды не разговаривать, не читать, не смотреть телевизор.**
10. **Садиться за стол только тогда, когда хочется есть.**





***Запишите свое отношение к  
правилам питания :***

**Да – 2 балла;**

**нет – 0 баллов;**

**иногда – 1 балл.**

**20–19 баллов – отлично;**

**18–17 – хорошо;**

**15–16 – удовлетворительно;**

**14 и меньше – плохо.**



Режим – это установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых и сон.

Главные части режима дня студента:

ОБУЧЕНИЕ И ТРУД

1

ФИЗИЧЕСКАЯ  
НАГРУЗКА

2

НОРМАЛЬНЫЙ  
СОН

4

3

РАЦИОНАЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ



# Вредные привычки

наркотики

курение

алкоголизм



# Эмоции и здоровье

## ❖ Отрицательные эмоции

Вызывают: ссора, придирки, испуг, обида, спешка, гнев, оскорбления, тоска, злость, зависть, тревога, вражда, клевета, огорчения, мнительность, угрозы, печаль, неудовлетворенность, страх, горе, жадность.

## ❖ Положительные эмоции

Вызывают:  
эмоциональное равновесие, чувство удовлетворенности, покоя, миролюбивость,



# Гимнастика для глаз

- ❖ Исходное положение сидя.
- ❖ Крепко зажмурить глаза на 3–5 секунд, затем открывать их на 3–5 секунд. Повторить 6–8 раз.
- ❖ Быстро моргать в течение 1–2 минут.
- ❖ Закрывать веки и нежно массировать их круговыми движениями пальца в течение 1 минуты.
- ❖ Закрывать глаза, тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко в течение 1–2 секунды; повторить 3–4 раза.



**Образ жизни человека, его поведение и мышление, которые обеспечивают охрану и укрепления здоровья, называется здоровым образом жизни.**



**Что в сегодняшнем разговоре показалось  
вам интересным и полезным?**

**С чем вы не согласны?**

