

# **«Формула здоровья»**

«Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и повреждения».

*(Всемирная организация здравоохранения)*

«Надо, чтобы ум был здоровым в теле здоровом»

*(Ювенал)*

## **Методика 1**

### Вопросы:

- 1.Зарядка - это источник бодрости и здоровья
- 2.Жвачка сохраняет зубы
- 3.Кактусы снимают излучение от компьютера
- 4.От курения ежегодно погибает более 10 тысяч человек
- 5.Бананы поднимают настроение
- 6.Морковь замедляет процесс старения организма
- 7.Есть безвредные наркотики
- 8.Отказаться от курения легко
- 9.Молоко полезнее йогурта
- 10.Взрослые чаще, чем дети, ломают ноги и руки
- 11.Недостаток солнца вызывает депрессию
- 12.Летом можно запастись витаминами на целый год
- 13.Ежедневно надо выпивать два стакана молока
- 14.Детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой
- 15.Ребенку достаточно спать ночью 8 часов

## **Методика 1**

### Вопросы:

- Зарядка - это источник бодрости и здоровья **(да)**
- Жвачка сохраняет зубы **(нет)**
- Кактусы снимают излучение от компьютера **(нет)**
- От курения ежегодно погибает более 10 тысяч человек **(да)**
- Бананы поднимают настроение **(да)**
- Морковь замедляет процесс старения организма **(да)**
- Есть безвредные наркотики **(нет)**
- Отказаться от курения легко **(нет)**
- Молоко полезнее йогурта **(нет)**
- Взрослые чаще, чем дети, ломают ноги и руки **(да)**
- Недостаток солнца вызывает депрессию **(да)**
- Летом можно запастись витаминами на целый год **(нет)**
- Ежедневно надо выпивать два стакана молока **(да)**
- Детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой **(да)**
- Ребенку достаточно спать ночью 8 часов **(нет)**

Формула здоровья (100%) =  
{10%) медицина +  
(20%) наследственн ость +  
(20%) окружающая среда +  
(50%) образ жизни.

# Понятия

Я:

1. семья,
2. здоровое питание,
3. юмор,
4. игры,
5. спорт,
6. полноценный отдых,
7. образование,
8. медицинское обследование,
9. плохая экология,
10. неумение общаться,
11. совершение поступков, за которые бывает стыдно,
12. лень,
13. постоянное сидение за компьютером,
14. дружба.

## Правила приема пищи

- Есть надо регулярно в одно и то же время. В перерывах не перекусывать, избегать фаст-фуда, пепси и кока-колу. Как можно меньше есть хлеб, картошку, сладости.
- За столом не читать, не разговаривать по телефону, не смотреть телевизор.
- Не надо бить рекорды скорости поедания пищи. Есть надо медленно, тщательно пережевывая пищу. В этом случае для насыщения понадобится гораздо меньше пищи.  
Кроме того, кишечнику будет легче переработать принятую еду.
- Здоровый человек не должен ничего исключать из своего меню, еда должна быть разнообразной и вкусной. Есть надо часто, но мало (четыре раза в день).
- Последний прием пищи должен быть не позднее 19 часов. И ни в коем случае не есть перед сном. В этом случае можно выпить стакан молока, кефира или съесть яблоко.
- Древние философы говорили: "Мы то, что едим!" Цвет и состояние кожи зависит от того, что ест человек. В меню обязательно должны присутствовать витамины в виде овощей, фруктов и минеральных солей.

	недостаток	
Витамин С	Снижение иммунитета, воспаление десен, поражения кожи	Капуста, черная смородина, молодой картофель, сладкий перец, апельсины, незрелые грецкие орехи
$B_1$ (тиамин)	Быстрая утомляемость, потеря аппетита и веса, рассеянность, боли в ногах, одышка	Пшеничные отруби, клубника, печень, почки
$B_2$ (рибофлавин)	Слабость, резь в глазах, поражение слизистой оболочки рта	Молоко, зеленые овощи, печень, грибы, сыры
$B_2$ (пиридоксин)	Нарушение белкового обмена и синтеза жиров, утомляемость	Рисовые отруби, пшеничные зародыши, мясо, молоко, треска, сыры, грибы
$B_{12}$	Анемия	Печень, почки
РР (никотиновая кислота)	Поражения кожи, расстройства пищеварения, психические расстройства	Отруби, пшеничные зародыши, печень, почки
Витамин А	Нарушения иммунитета, роста, ухудшения зрения	Салат, шпинат, зеленый лук, морковь, сливочное масло, рыбий жир
Витамин Е	Накопление холестерина,	Зелень, зародыши злаков, капуста,