

Здоровый образ жизни

ЗОЖ

Здоровье –

ПОТРЕБНОСТЬ

ЧЕЛОВЕКА

Факторы, влияющие на здоровье:

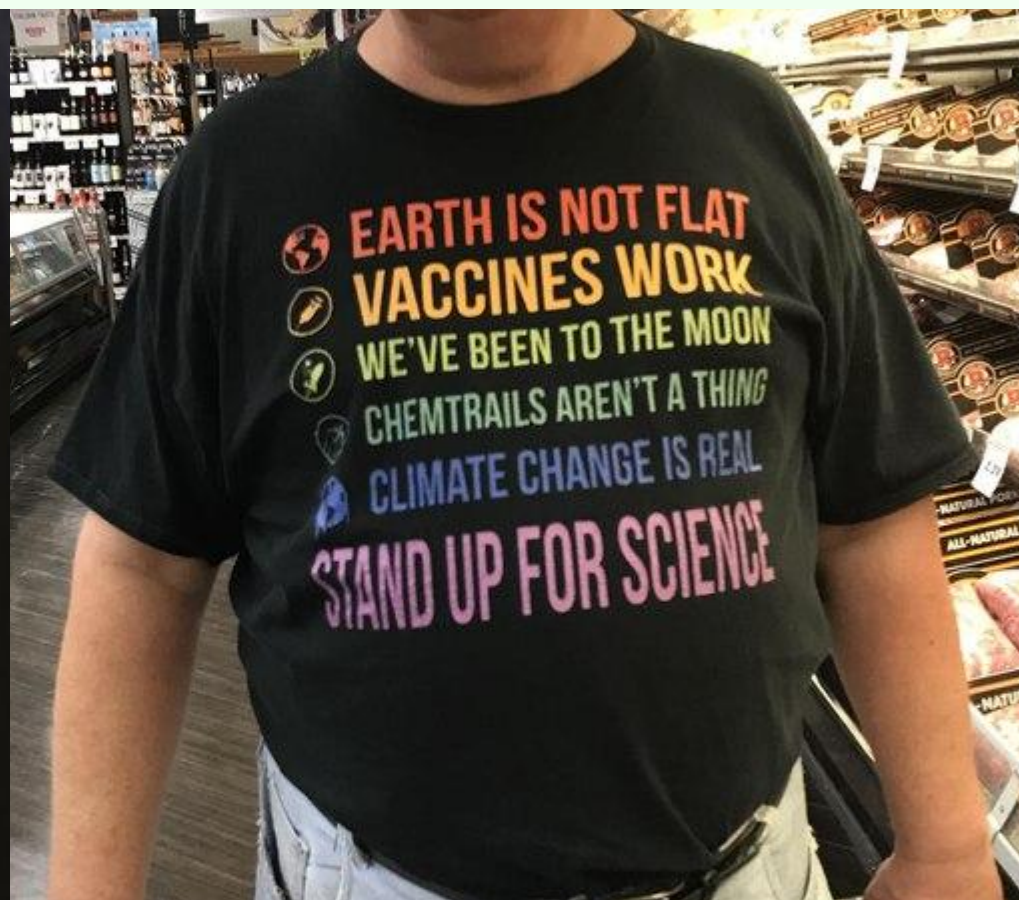
1. Биологические
2. Окружающая среда
3. Служба здоровья
4. Индивидуальный образ
жизни

ЗОЖ –

образ жизни

человека

ГОМЕОПАТИЯ НЕ ЛЕЧИТ
ВАКЦИНЫ РАБОТАЮТ
БАД - ПРОСТО ПИЩА
ДЕТОКС = ПЕЧЕНЬ + ПОЧКИ
ШЛАКОВ НЕ СУЩЕСТВУЕТ
ГМО БЕЗВРЕДНЫ
КОФЕ - НЕ КАНЦЕРОГЕН
НАУКА РУЛИТ!



Земля не плоская
Прививки работают
Мы были на Луне
Химиотрасс не существует
Изменение климата
реально
Защищайте науку

Самодисциплина

—

способность

заставить себя

предпринимать

действия

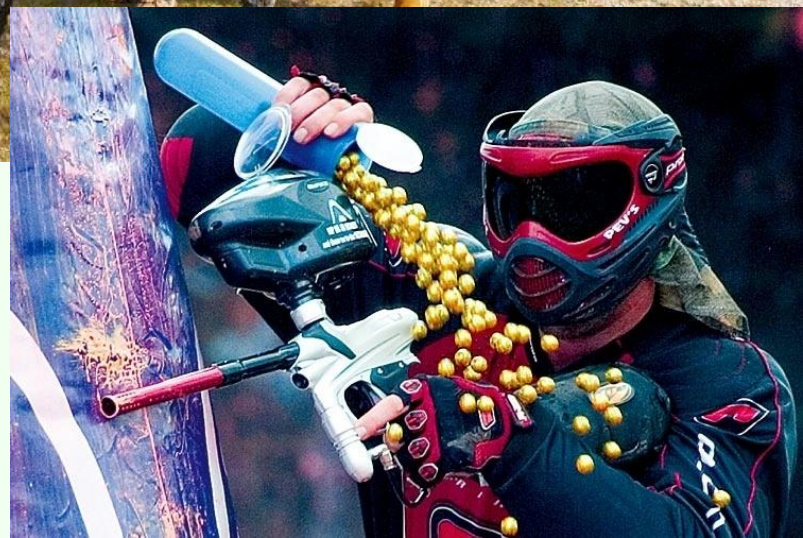
Семь составляющих ЗОЖ:

1. Режим

жизнедеятельнос ти

Режим – распорядок жизни

АКТИВНЫЙ ОТДЫХ



Биологические

ритмы –

периодические

изменения

биологических

процессов

Работоспособно СТЬ

два подъема:

с 8 до 12 и

с 16 до 18

Сон не компенсируется ничем

Часы сна

Время суток	Ценность сна за 1 час
с 19 до 20	7 часов
с 20 до 21	6 часов
с 21 до 22	5 часов
с 22 до 23	4 часа
с 23 до 24	3 часа
с 00 до 01	2 часа
с 01 до 02	1 час
с 02 до 03	30 минут
с 03 до 04	15 минут
с 04 до 05	7 минут
с 05 до 06	1 минута

Далее сон бессмысленный.

Мозг должен высыпаться



Как это работает:

ежедневно мозг рассчитывает получить до 7–8 часов сна. Темнота стимулирует выработку мелатонина, который регулирует работу организма во время сна. Свет в помещении во время сна приводит к выработке кортизола – гормона стресса, который снижает качество сна, аппетит, вызывает депрессивное состояние.

.....

Что делать:

если спать в темном и проветриваемом помещении, мозг быстрее отдыхает и набирается сил, увеличивая производительность на 30 %.



7:00 часов

Звездный час иммунной
системы.

Самое время размяться и встать
под контрастный душ.

Кстати, лекарства
в этот час усваиваются
значительно лучше,
чем в другое время суток.

МИФ



В выходные
можно отоспаться
за всю неделю.

ПРАВДА



Спать
нужно 7–8 часов
ежедневно.

МИФ



Чем больше
мы спим,
тем лучше.

ПРАВДА



Сон
дольше 8 часов
вызывает вялость.

2. Двигательный

режим

утренняя зарядка,

пешие прогулки,

физкультура

в колледже



УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА



**ПОЛЕЗНА
В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ**

БЕЛОРУССКИЙ СХХ ПИНСКИЙ Ф/С КОМБ.
ГОСТ 1820 - 56^а 75 ШТ. Ц. 1 КОП. 1964 Г.



ТОВАРИЩИ, НА ЗАРЯДКУ!

МИФ



НЕОПРЕНОВЫЕ КОСТЮМЫ
ПОМОГАЮТ СЖИГАТЬ ЖИР
ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ.

ПРАВДА



«ПАРНИКОВЫЙ ЭФФЕКТ»
МОЖЕТ НАВРЕДИТЬ
ЗДОРОВЬЮ.

МИФ



ТРЕНИРОВАТЬСЯ НУЖНО
КАК МОЖНО ЧАЩЕ.

ПРАВДА



ПЕРЕРЫВ МЕЖДУ
ТРЕНИРОВКАМИ ДОЛЖЕН
БЫТЬ НЕ МЕНЕЕ 2–3 СУТОК.

МИФ

ПЛАН ТРЕНИРОВКИ
для меня и подруги

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

ПЛАН ТРЕНИРОВОК
ПОДРУГИ ПОМОЖЕТ
ПОХУДЕТЬ И МНЕ.

ПРАВДА

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ
ПЛАН

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

ПЛАН ТРЕНИРОВОК
СОСТАВЛЯЕТСЯ ДЛЯ ВСЕХ
ИНДИВИДУАЛЬНО.

3. Общая гигиена организма:

**уход за телом, одеждой
и обувью, жилищем и
рабочем местом,
индивидуальные
предметы быта**

БЕРЕГИ ЗУБЫ



Сладкоежкин - ученик
Чистить зубы не привык.
У него печальный вид -
Зуб испорченный болит.



А у Пастушкина Вовы
Зубы - целы и здоровы,
Видно, мальчику не лень -
Чистить зубы каждый день.

**Ученик! Запомни это. Зубы чисть по вечерам,
Если нужно - за советом обращайся к докторам.**

Безопасность – это...



...одеваться по погоде.

© 2017 МЧС РОССИИ

67

Стимулирует
иммунную систему



Повышает
бдительность



Предотвращает
простуду



Стимулирует
антидепрессивные гормоны



Ускоряет метаболизм



Освобождает разум



Подтягивает кожу



Уменьшает
выпадение волос



Расслабляет мышцы



Снижает усталость



Снижает
головную боль



Уменьшает отечность



Уменьшает
беспокойство



Освобождает от
заложенности носа



Выводит
токсины из кожи

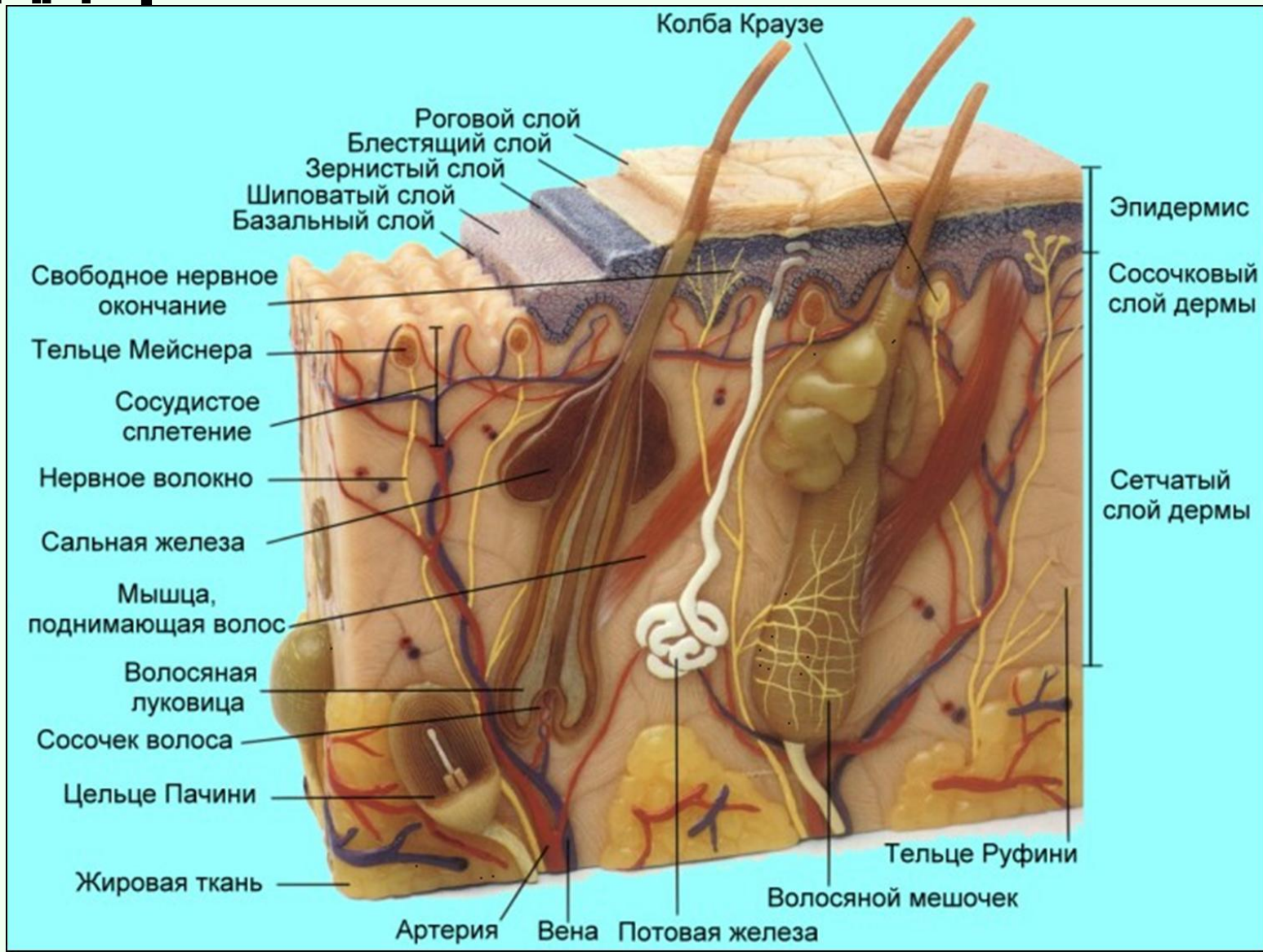


Открывает поры и
очищает кожу

Уход за телом –

поддержание чистоты кожного

п



МИФ



Пот может
выводить из
организма
токсины.

ПРАВДА



Потовые железы
нужны для
охлаждения
организма.

4. Закаливание - комплекс приемов для тренировки организма

Три способа:

1. Прохладный воздух
2. Вода
3. Солнечные ванны



5. Состояние окружающей среды

среды





Мусор не должен определять нашу культуру

**TRASH
SHOULDN'T
DEFINE OUR
CULTURE.**

GREENPEACE
greenpeace.org/etrilife/en/

**TRASH
SHOULDN'T
DEFINE OUR
CULTURE.**

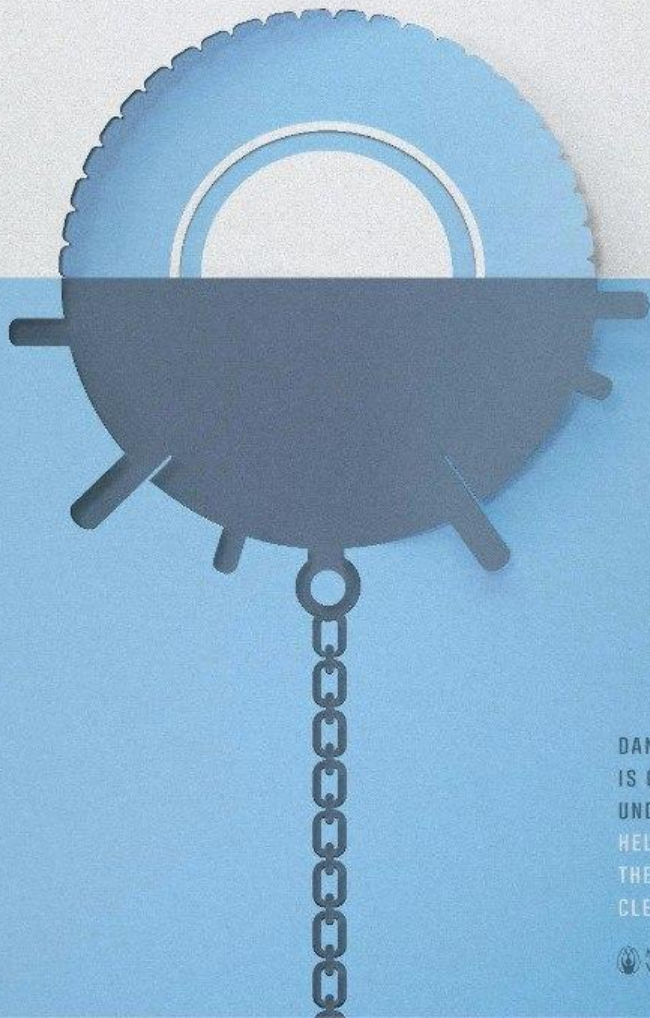
GREENPEACE
greenpeace.org/etrilife/en/



При непосредственном влиянии:

- Температурная инверсия
- Кислотные дожди
- «Шумовое загрязнение»
- Недостаток ультрафиолета:
 - Не вырабатывается витамин D
 - Не вырабатывается меланин
 - Не убиваются микроорганизмы в каплях воды

Под водой урон сильнее



DAMAGE
IS GREATER
UNDERWATER
HELP KEEP
THE RIVER
CLEAN



DAMAGE
IS GREATER
UNDERWATER
HELP KEEP
THE RIVER
CLEAN



AIR POLLUTION KILLS 60,000 PEOPLE A YEAR.



б. Отказ от

вредных

привычек

В идеале их

отсутствие

7. Рациональное питание

Первый закон: равновесие
получаемой и расходуемой
энергии

Второй закон: соответствие
химического состава
пищевого рациона
физиологическим
потребностям организма

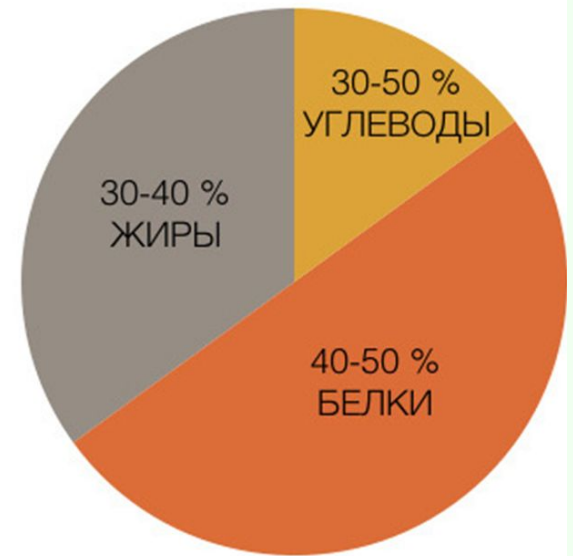
Диаграммы массы



Набор массы



Норма



Похудение



Здоровое сердце



Ожирение



RUN FOR THEM.

THEY'LL KEEP RUNNING FOR YOU.

WORLD
KIDNEY
DAY
9th March

Fortis

Being obese can lead to kidney failure. Prevent it by maintaining a healthy body weight.

Почки

сбалансированная:

зерновые,

стручковые,

животного

происхождения,

овощи, фрукты

МИФ



ЕСЛИ ЕСТЬ
ТРЕНИРОВКИ, ТО ОБРАЗ
ПИТАНИЯ НЕВАЖЕН.

ПРАВДА



ЖЕЛАЕМОГО РЕЗУЛЬТАТА
МОЖНО ДОСТИГНУТЬ, ЕСЛИ
ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ.

Нормы потребления

Приложение 1. Нормы физиологических потребностей человека (в день)

Группа	КФА	Возраст, лет	Энергия, ккал	Белки, г			Углеводы, г	Минеральные вещества, мг						Витамины									
				Всего	животных	Жиры, г		Кальций	Фосфор	Магний	Железо	Цинк	Йод	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В6, мг	Ниацин, мг	Фолат, мкг	В12, мкг
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.
0-3 мес (г/кг м)			115	2,2	2,2	6,5	13	400	300	55	4	3	0,04	30	400	3	10	0,3	0,4	0,4	5	40	0,3
14-17 ю.			3000	98	59	100	425	1200	1800	300	15	15	0,13	70	1000	15	2,5	1,5	1,8	2	20	200	3
14-17 д.			2600	90	54	90	360	1200	1800	300	18	12	0,13	70	800	12	2,5	1,3	1,5	1,6	17	200	3
Мужчины																							
1	1,4	18-29	2450	72	40	81	358	800	1200	400	10	15	0,15	70	1000	10	2,5	1,2	1,5	2	16	200	3
		30-39	2300	68	37	77	335																
		40-59	2100	65	36	70	303																
Женщины																							
1	1,4	18-29	2000	61	34	67	289	800	1200	400	18	15	0,15	70	800	8	2,5	1,1	1,3	1,8	14	200	3
		30-39	1900	59	33	63	274																
		40-49	1800	58	32	60	257																
Престарелые																							
Мужчины	60-74		2300	68	37	77	335	1000	1200	400	10	15	0,15	80	1000	15	2,5	1,4	1,6	2,2	18	200	3
	от 75		1950	61	33	65	280	1000	1200	400	10	15	0,15	80	1000	15	2,5	1,2	1,4	2,2	15	200	3
Женщины	60-74		1975	61	33	66	284	1000	1200	400	10	15	0,15	80	800	12	2,5	1,3	1,5	2	16	200	3
	от 75		1700	55	30	57	242	1000	1200	400	10	15	0,15	80	800	12	2,5	1,1	1,3	2	13	200	3
Дополнительно																							
Беременные			+350	30	20	12	30	300	450	50	20	5	0,03	20	200	2	10	0,4	0,3	0,3	2	200	1
Кормящие			+500	40	26	15	40	400	600	50	15	10	0,05	40	400	4	10	0,6	0,5	0,5	5	100	1

Нормы потребления

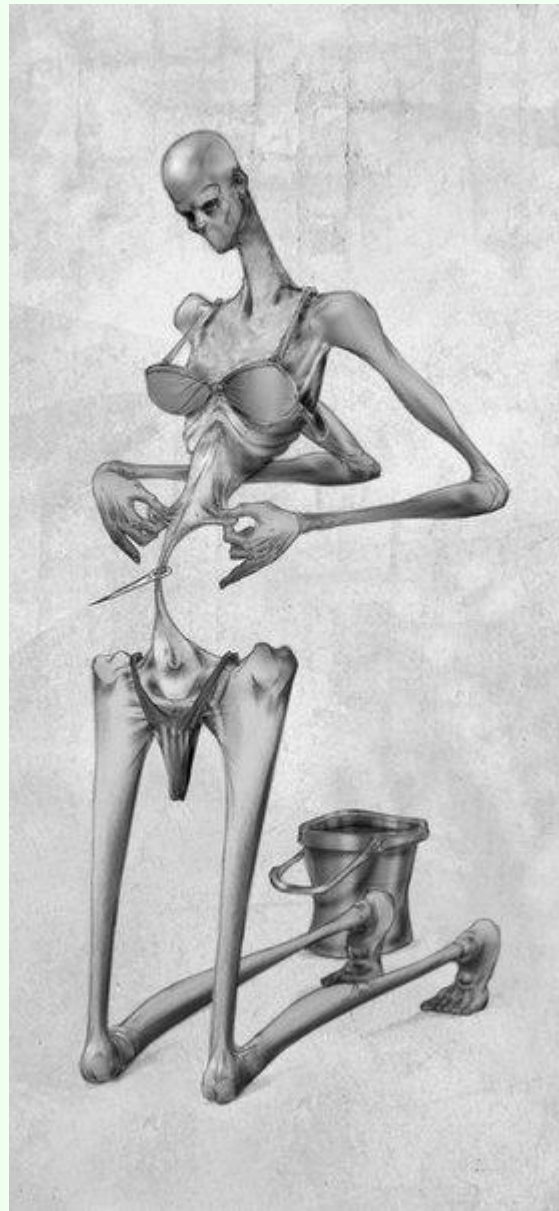
Приложение 1. Нормы физиологических потребностей человека (в день)

Группа	КФА	Возраст, лет	Энергия, ккал	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Минеральные вещества, мг						Витамины									
				Всего	животных			Кальций	Фосфор	Магний	Железо	Цинк	Йод	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В6, мг	Ниацин, мг	Фолат, мкг	В12, мкг
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.
0-3 мес (г/кг м)			115	2,2	2,2	6,5	13	400	300	55	4	3	0,04	30	400	3	10	0,3	0,4	0,4	5	40	0,3
14-17 ю.			3000	98	59	100	425	1200	1800	300	15	15	0,13	70	1000	15	2,5	1,5	1,8	2	20	200	3
14-17 д.			2600	90	54	90	360	1200	1800	300	18	12	0,13	70	800	12	2,5	1,3	1,5	1,6	17	200	3





One in three people with anorexia will die of it.
Dare to talk about it. 08.92.70.12.36



Социална реклама против анорексии

Рекомендуется есть понемногу 4ре раза в день в одно и то же время

Прием пищи	Распреде ление суточного рациона %	Время для приема пищи час	Суточная норма продуктов на одного человека гр.
Завтрак	25	7-8	125-200
Обед	35	12-14	150-300
Полдник	15	16-17	25-40
Ужин	25	18-20	125-200

МИФ



После обеда
хорошо
прилечь отдохнуть.

ПРАВДА



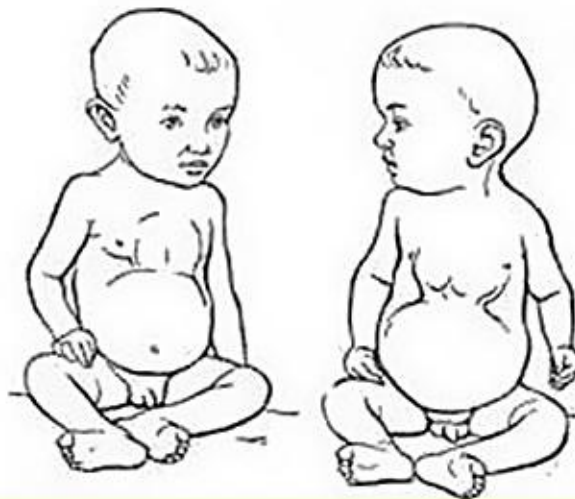
Сон после сытной еды
приводит к набору
лишнего веса.

АВИАМИНОЗ

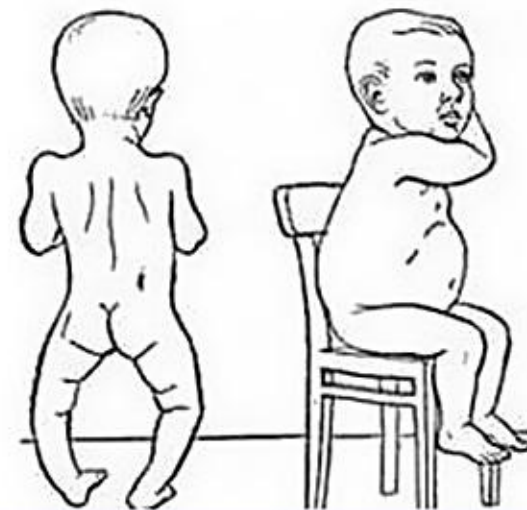
тяжелая форма витаминовой недостаточности



Квадратная форма
головы при рахите



Рахитическая грудная
клетка



О-образные ноги и
«Лягушачий живот»
(кифоз) при рахите

АВИТАМИНОЗ: как распознать и побороть

Симптомы:

Головная боль и бессонница



Плохое зрение вечером



Проблемы с волосами:
выпадение, перхоть



Проблемы с зубами:
кровоточивость десен,
ноющая боль



Отсутствие аппетита,
сухость во рту, заеды



Проблемы с кожей:
повышенная пигментация,
синяки, шершавость



Постоянная слабость



Перепады настроения



Боли в костях



Решение:

Сбалансируй питание, употребляй достаточное количество белков, жиров, углеводов, микроэлементов и витаминов.

Где найти основные витамины?

A

Морская капуста,
брокколи, печень,
творог

B12

Морепродукты,
печень, сметана

B1

Крупы, орехи,
макаронные изделия,
свинина

C

Черная смородина,
брюссельская капуста,
шиповник

B2

Молочные продукты,
грибы, шпинат,
яйца, сыр

D

Морской окунь,
масло сливочное,
яйца

B3

Горох, злаки,
фисташки

E

Растительные масла,
орехи, лосось

B6

Бобовые, курица,
кедровые орехи

* Цвет кружочка соответствует витамину, которого не хватает организму.

В питании отдавай предпочтение тем продуктам, которые указаны справа.

Нехватка ВИТАМИНО В



Витамин А:		говяжья печень, яйца, творог, рыба, молоко, шпинат, морковь, петрушка
Витамин В1:		яйца, молоко, говяжья печень, горох, фасоль, дрожжи, ростки пшеницы
Витамин В2:		творог, яйца, овсяные хлопья, свинина, рыба, молоко, соевое масло
Витамин С:		цитрусовые, красные фрукты, цветная капуста, зеленый горошек, фасоль, редька.
Витамин Д:		растительное масло, говяжья печень, рыба, яичный желток, говядина
Витамин Е:		молоко, салат, ростки пшеницы, растительное масло
Витамин F:		рыбий жир, оливковое масло, сухофрукты
Витамин Н:		говяжья печень, грибы, овсяные хлопья, шоколад, яичный желток, орехи, молоко
Витамин К:		морская капуста, зеленый чай, шпинат, репчатый лук, чечевица

ГИПОВИТАМИНОЗ

—

незначительная

нехватка

ВИТАМИНОВ



Йод



Йод необходим для здорового развития мозга детей во время внутриутробного развития и в раннем возрасте



Потребность женщин в йоде значительно возрастает во время беременности и кормления грудью

ДЕФИЦИТ ЙОДА — наиболее существенная, но в то же время **ПРЕДОТВРАТИМАЯ** причина поражений головного мозга и умственной отсталости в мире

ПОСЛЕДСТВИЯ ТЯЖЕЛОГО ЙОДНОГО ДЕФИЦИТА У ДЕТЕЙ

- Врожденные пороки развития
- Умственная отсталость вплоть до кретинизма
- Задержка физического и психомоторного развития
- Рост смертности

Нарушения интеллектуального развития сохраняются на протяжении всей жизни

Суточная норма добавок йода

Беременные и кормящие женщины	Взрослые	Дети до 2 лет
250 μg	150 μg	90 μg

ИСТОЧНИКИ ЙОДА

Человеческий организм не производит йод. Йод может поступать в организм только из внешних источников.



Примеры продуктов с высоким содержанием йода (на 100 грамм)

300 μg



Фейков



Морские водоросли и морская капуста



Кальмар



Рыба

(лосось, минтай, пикша, треска, скумбрия, мойва, сом, тунец, горбуша, лубянка, камбала)



Креветки



Яйца



Молоко и молочные продукты



Хлеб



Фрукты и овощи

(фасоль, чеснок, лук, редис, капуста, морковь, картофель)

5 μg



Йодированная соль

- Не вызывает никаких побочных эффектов
- Экономичный и эффективный способ потребления суточной нормы йода



Препараты йода

В некоторых случаях беременным и кормящим женщинам и детям в возрасте до 2 лет могут быть рекомендованы препараты йода. Обратитесь за консультацией к своему врачу.

Суточный расход энергии

Наименование работ	Расход, ккал
Одевание и раздевание	0,0281
Уборка постели и личная гигиена	0,0329
Зарядка	0,0648
Прием пищи	0,0236
Езда в общественном транспорте сидя	0,0236
Лекции	0,0243
Сон	0,0155
Отдых сидя	0,0229
Активный отдых	0,1071

Суточные энергозатраты:

**Расход (ккал) * Время
(минуты) * Масса тела (кг) +
5-10 % (неучтенные)**

Например:

**Лекция $0,0243 * 90 * 70 = 153,09 +$
 $7,6545 (5\%) = 160,7445$**

Несколько советов:

- 1. Тренировка головного мозга**
- 2. Не зацикливаться на неудачах**
- 3. Не пренебрегать позитивным аутотренингом**
- 4. Ставить перед собой реалистичные цели**
- 5. Быть ближе к природе**
- 6. Чай без искусственных добавок и вода**

Интеллектуальные игры развивают логику и стратегическое мышление



Как это работает:

шахматы, скребл, домино и покер держат мозг в тонусе и прокачивают логику на 10 % еженедельно.

.....

Что делать:

2–3 раза в неделю играем в одну из этих игр. Главное – повышать уровень сложности с каждым разом.

Концентрация и логическое мышление заметно улучшаются через 2 недели.