

# ОСТРОВОК ЗДОРОВЬЯ

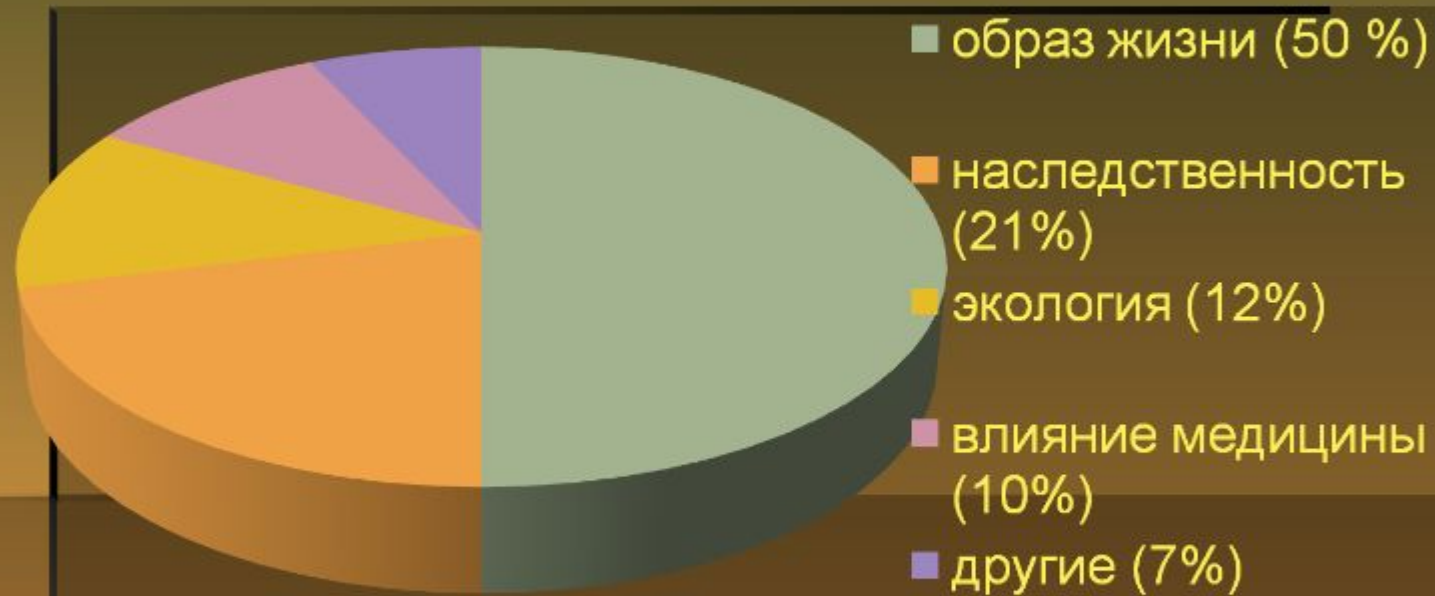
Как прожить долго и счастливо без врачей  
и таблеток.




**Здоровье человека – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.**



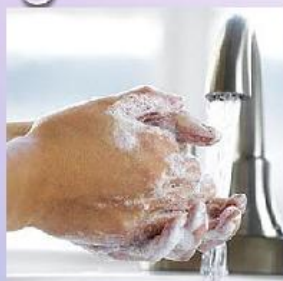
## Факторы, влияющие на здоровье



**З**доровый  
**О**браз  
**Ж**изни

- Личная гигиена.
  - Правильное питание.
  - Сон.
  - Активная физическая деятельность.
  - Закаливание.
  - Отказ от вредных привычек.
- 

# Соблюдай правила личной гигиены !



# *Гигиена воды*

Вода в организме выполняет следующие функции:

- Растворяет многие химические вещества
- Из организма выводит шлаки
- Участвует в терморегуляции





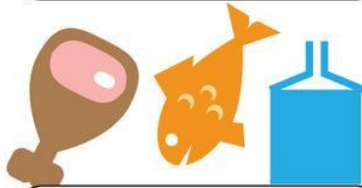
# ПРАВИЛА ПИТАНИЯ ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТОВ

vm.ru

**Дети  
до 12 лет**



Четырехразовое питание:  
плотный обед, легкий и низкокалорийный полдник



Мясо, рыба, молочные продукты, хлеб, макароны, крупы, овощи и фрукты

Вегетарианская диета  
исключена



**Подростки  
от 12 до 18 лет**



Четкий ежедневный режим  
питания, максимально разнообразная пища



Мясо, молочные продукты, овощи, фрукты, рыба, злаки

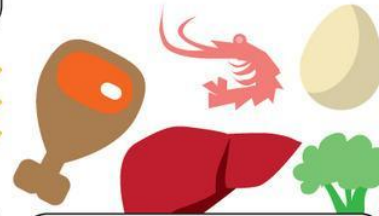


Белки животного происхождения — 50–60 процентов рациона, вегетарианская диета исключена

**Молодые люди  
от 18 до 40 лет**



Плотный завтрак, питание  
до шести раз в сутки

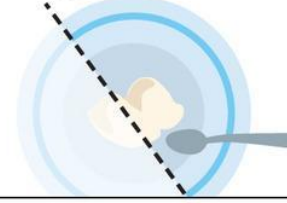


Красное мясо, печень, морепродукты, яйца, овощи



Минимум быстрых углеводов, минимум жиров животного происхождения

**Люди в возрасте  
от 40 до 70 лет**



Разгрузочные дни, дневное  
или полудневное голодание,  
перерывы в еде



Злаки, вареные и тушеные овощи, птица, рыба



Отказ от сахара и продуктов, повышающих холестерин

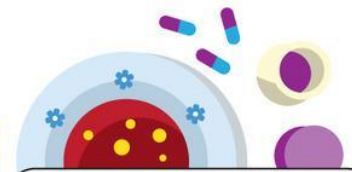
**Пожилые люди  
от 70 до 100 лет**



Минимум соли, больше  
воды и жидкостей, прием  
витаминов группы В



Продукты, богатые кальцием и белком, рыба, тушеные овощи



Внимательно следить за сочетанием продуктов с лекарствами

## Вред чипсов

- лишние килограммы,
- высокий уровень холестерина,
- закупорка сосудов,
- инфаркты,
- диабет и зависимость,
- фаст-фуд «бьёт» и по мозгам.
- Раковые заболевания.



## Вред чипсов Эксперименты





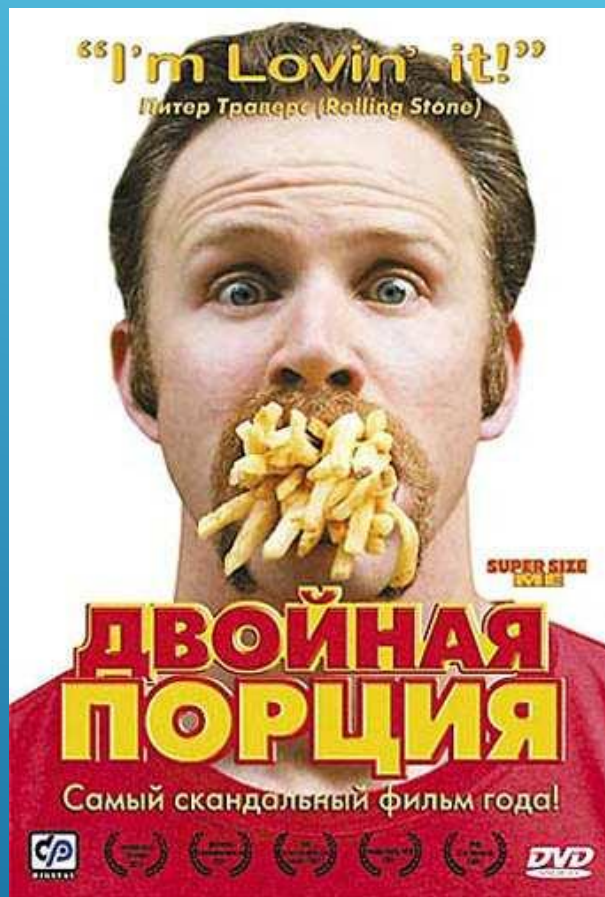
## Чем же вредна «Кока-кола»?



- За ночь «кока-кола» может растворить яичную скорлупу и даже зуб.
- Приводит к хрупкости костей и их деформации
- Чрезмерное потребление кока-колы приводит к мышечной слабости, судорогам и рабдомиолизу
- Постоянное потребление газированных безалкогольных напитков увеличивает риск заболевания раком поджелудочной железы почти в 2 раза.
- В состав входят наркотические вещества, которые вызывают привыкание.
- Потребление сладких газированных безалкогольных напитков приводит к диабету 2 типа и ожирению.

## ТАБЛИЦА ВРЕДНЫХ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК

Очень опасные	E 123, E 510, E 513, E 527
Опасные	E 102, E 110, E 120, E 124, E 127, E 129, E 155, E 180, E 201, E 220, E 222, E 223, E 224, E 228, E 233, E 242, E 400, E 401, E 402, E 403, E 404, E. 405, E 501, E 502, E 503, E 620, E 636, E 637
Канцерогенные	E 131, E 142, E 153, E 210, E 212, E 213, E 214, E 215, E 216, E 219, E 230, E 240, E 249, E 280, E 281, E 282, E 283, E 310, E 354
Расстройство желудка	E 338, E 339, E 340, E 341, E 343, E 450, E 461, E 462, E 463, E 465, E 466
Кожные заболевания	E 151, E 150, E 231, E 232, E 239, E 311, E 312, E 320, E 907, E 951, E 1105
Расстройство кишечника	E 154, E 626, E 627, E 628, E 629, E 630, E 631, E 632, E 633, E 634, E 635
Давление	E 154, E 250, E 252
Опасные для детей	E 270
Запрещенные	E 103, E 105, E 111, E 121, E 123, E 125, E 126, E 130, E 152, E 211, E 952
Подозрительные	E 104, E 122, E 111, E 171, E 173, E 241, E 477



## ДЛЯ ЗДОРОВОГО И КРЕПКОГО СНА:

### Здоровый сон от природы

Не употребляйте тяжелую пищу перед сном



Засыпайте в абсолютной тишине и темноте



Ложитесь спать и вставайте в одно и то же время



18 C°  
20 C°

Поддерживайте в спальне необходимую для сна температуру



Прогуляйтесь перед сном на свежем воздухе



Избавьтесь от беспокойных мыслей на ночь



Не используйте гаджеты за час до сна





## Пословицы:

- *1. От хорошего сна ... Молодеешь*
- *2. Сон – лучшее ... Лекарство*
- *3. Выспишься - ... Помолодеешь*
- *4. Выспался – будто вновь...  
Родился*

# Активная физическая деятельность



## Влияние физической активности на организм

- Снижается артериальное давление
- Снижается холестерин
- Стимулируются защитные силы организма
- Стимулируется умственная деятельность
- Улучшается сон
- Уменьшается раздражительность и беспокойство
- Способствует снижению веса
- Улучшается внешний вид
- Повышается самооценка и работоспособность



# ЗАКАЛИВАНИЕ – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

Закаливание дарит нам здоровье и отличное настроение



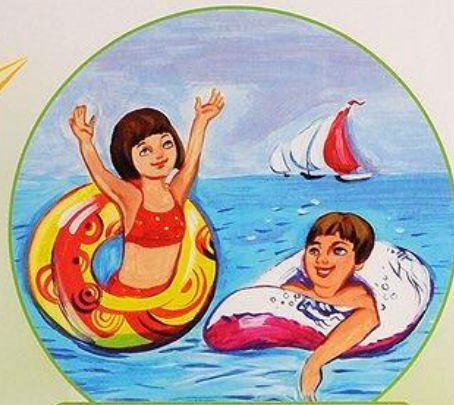
Принимаю контрастный душ



Умываюсь холодной водой



Обтираюсь влажным полотенцем



Люблю купаться



Греюсь на солнышке



Гуляю на улице

## **ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ**

- ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ НАСТРОЙ
- ПОСТЕПЕННОСТЬ
- СИСТЕМАТИЧНОСТЬ
- КОМПЛЕКСНОСТЬ
- ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ
- НАЧИНАТЬ ЗАКАЛИВАНИЕ В СОСТОЯНИИ ПРАКТИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ



# Отказ от вредных привычек.

Прежде чем укреплять свое здоровье, нужно перестать ему вредить.  
Необходим отказ от вредных привычек:

- курения
- алкоголя
- переедания
- неподвижного образа жизни
- нерационального отдыха

Вредные привычки являются серьезными факторами риска развития многих заболеваний и тем самым значительно укорачивают жизнь.



# Вредные привычки

*Привычки, наносящие вред здоровью, называются вредными.*

**Вредные привычки :**

- есть много сладостей
- долго сидеть у компьютера и телевизора
- читать лёжа
- разговаривать во время еды
- курить
- употреблять алкогольные напитки и др.



# К чему приводят вредные привычки?

Курение



К никотиновой зависимости



Распитие спиртных напитков



К алкогольной зависимости



Употребление наркотиков



К наркотической зависимости



Азартные игры



К игромании

Сквернословие



К низкому уровню культуры

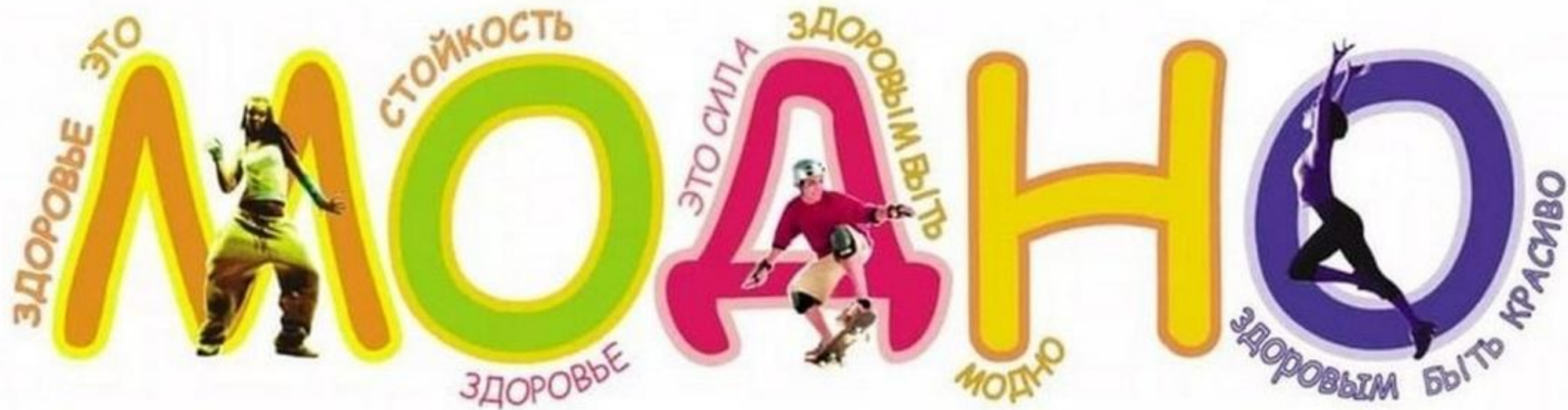






- Жить дольше.
- Покончить с пагубной привычкой.
- Не тратить большие деньги «на яд».
- Оградить окружающих, в том числе детей, от пассивного курения.
- Улучшить самочувствие.
- Выглядеть свежее и моложе.
- Повысить качество жизни.
- Обеспечить здоровье будущих детей.
- Жить и «наслаждаться здоровьем».
- Гордиться собой.

# ЗДОРОВЫМ БЫТЬ



Быть здоровым, значит  
**быть счастливым!**

