# 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
образ жизни (50 %)
наследственность (21%)
экология (12%)
влияние медицины (10%)
другие (7%)

Здоровый
Образ
Жизни

- 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
Подростки от 12 до 18 лет
Молодые люди от 18 до 40 лет
Люди в возрасте от 40 до 70 лет
Пожилые люди от 70 до 100 лет
4 раза
12
9
3
6 раз
B
Четырехразовое питание: плотный обед, легкий и низкокалорийный полдник
Четкий ежедневный режим питания, максимально разнообразная пища
Плотный завтрак, питание до шести раз в сутки
Разгрузочные дни, дневное или полудневное голодание, перерывы в еде
Минимум соли, больше воды и жидкостей, прием витаминов группы В
Мясо, рыба, молочные продукты, хлеб, макароны, крупы, овощи и фрукты
Мясо, молочные продукты, овощи, фрукты, рыба, злаки
Красное мясо, печень, морепродукты, яйца, овощи
Злаки, вареные и тушеные овощи, птица, рыба
Продукты, богатые кальцием и белком, рыба, тушеные овощи
Вегетарианская диета исключена
Белки животного происхождения — 50–60 процентов рациона, вегетарианская диета исключена
Минимум быстрых углеводов, минимум жиров животного происхождения
Отказ от сахара и продуктов, повышающих холестерин
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

Чипсы → Ослепление, облысение, стали умирать

Сухарики → Цирроз печени, стали умирать

Обычная еда с глутаматом натрия Е621 → Агрессивны, зависимы

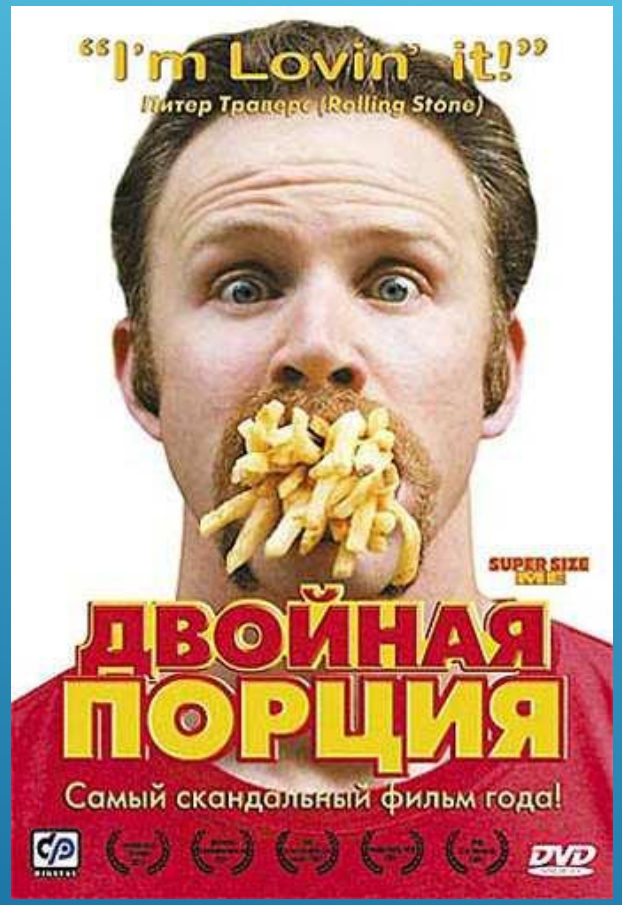
Зерно, овощи, фрукты → Были здоровы, активны

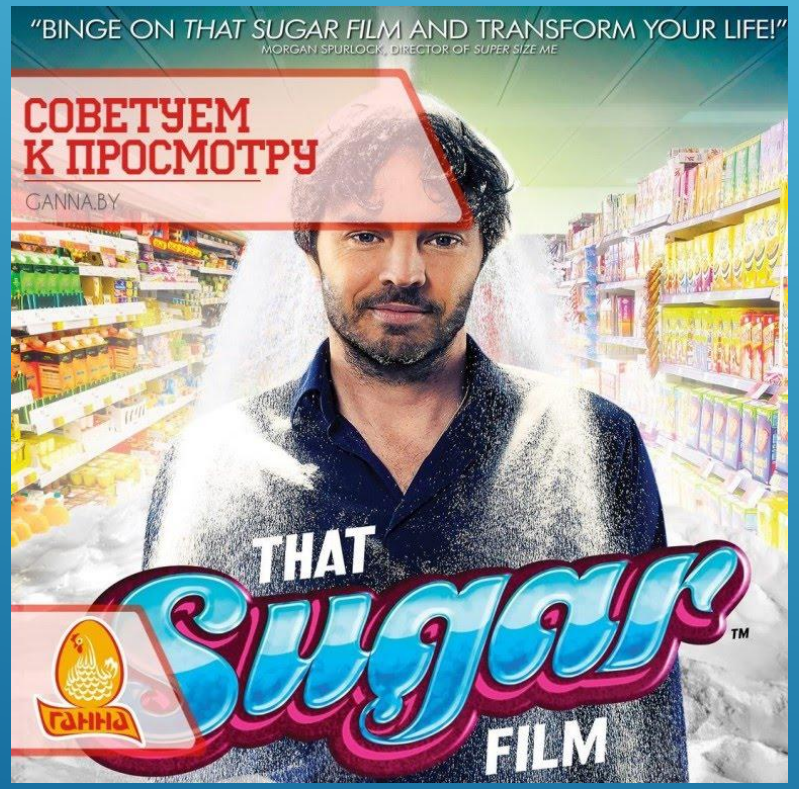
# Чем же вредна «Кока-кола»?

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


"I'm Lovin' it!"
Питер Траверс (Rolling Stone)
SUPER SIZE ME
ДВОЙНАЯ ПОРЦИЯ
Самый скандальный фильм года!
DVD


"BINGE ON THAT SUGAR FILM AND TRANSFORM YOUR LIFE!"
MORGAN SPURLOCK, DIRECTOR OF SUPER SIZE ME
СОВЕТУЕМ К ПРОСМОТРУ
GANNA.BY
THAT Sugar FILM
ганна

ЭД СТОППАРД ЛИЛИ СОБЕСКИ ДЖЕФФРИ ТАМБУР И МАКС ФОН СЮДОФ
7 СЕНТЯБРЯ
МОСКВА
2017
ГОРОД БУДЕТ ЗАХВАЧЕН
@mail.ru
Rutube

ДЛЯ ЗДОРОВОГО И КРЕПКОГО СНА:
Здоровый сон от природы
Прогуляйтесь перед сном на свежем воздухе
Не употребляйте тяжелую пищу перед сном
Избавьтесь от беспокойных мыслей на ночь
Засыпайте в абсолютной тишине и темноте
Не используйте гаджеты за час до сна
18 C°
20 C°
Ложитесь спать и вставайте в одно и то же время
Поддерживайте в спальне необходимую для сна температуру

# 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 отдых

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

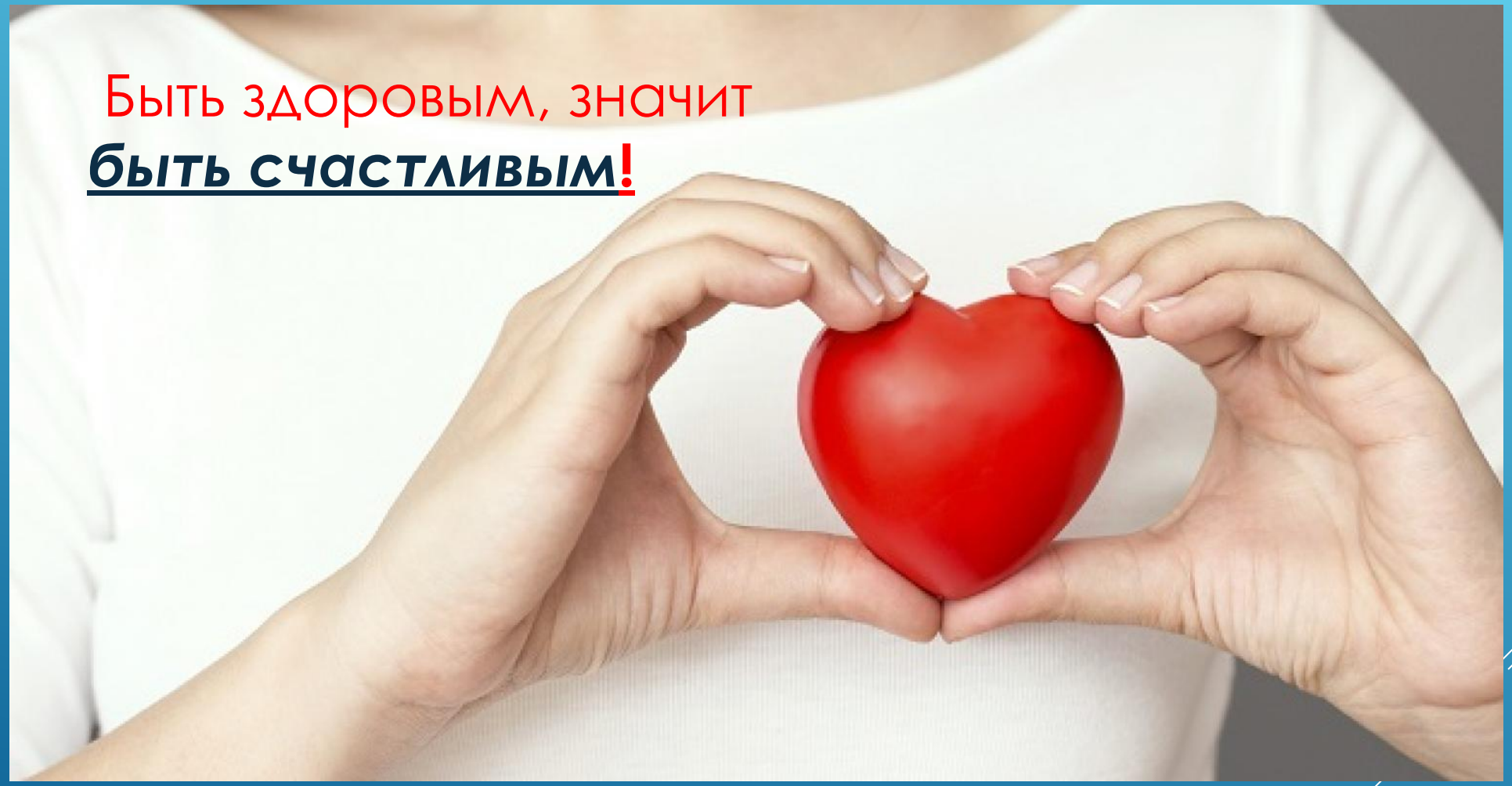
Употребление наркотиков → К наркотической зависимости

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
ЭТО ЗДОРОВЬЕ
МОДНО
СТОЙКОСТЬ ЗДОРОВЬЕ
ЭТО СИЛА ЗДОРОВЫМ БЫТЬ
МОДНО
ЗДОРОВЫМ БЫТЬ КРАСИВО


Быть здоровым, значит
быть счастливым!