

«Семь заветных лепестков. Какие правила надо соблюдать чтобы расти крепким и здоровым»

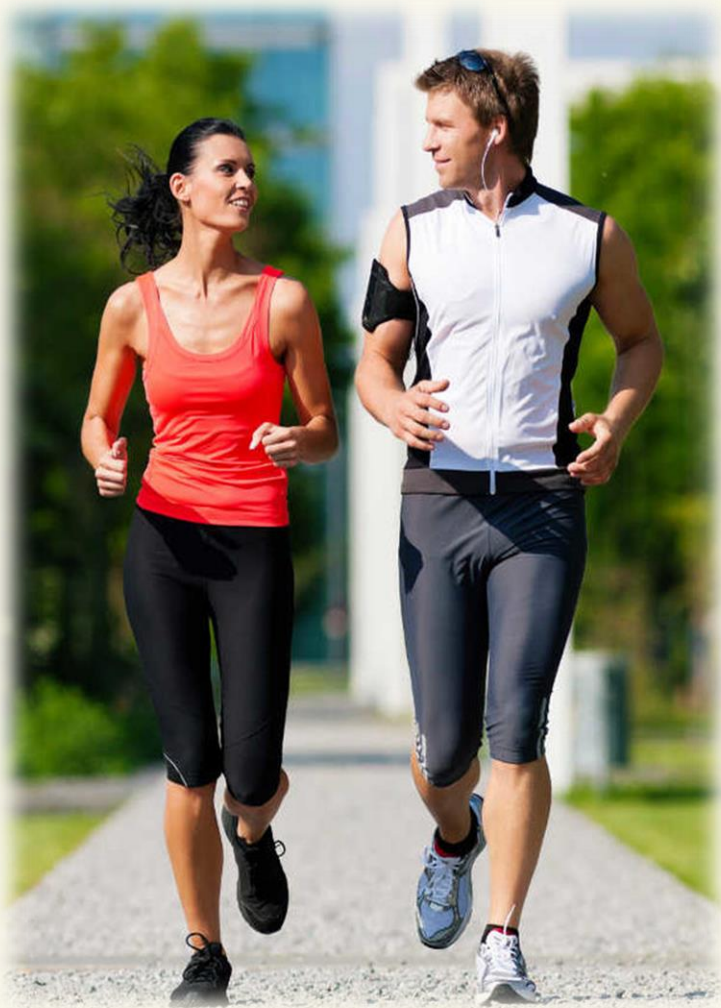


Подготовила:
заведующая отделом
по работе с детьми
Сиянок Е. Г.



Здорóвье — состояние полного физического, душевного и социального благополучия любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни.





Здоровый образ жизни — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.

ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.



Элементы ЗОЖ

Здоровый образ жизни — это активное участие в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности человека.

В ЗОЖ включают разные составляющие, но большинство из них считают базовыми:

воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;

окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;

отказ от вредных привычек: самоотравления легальными наркотиками (алкоголем, табакоядом) и нелегальными.

питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;

движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, гимнастика), с учётом возрастных и физиологических особенностей;

гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;

закаливание.



На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние, которое зависит, в свою очередь, от его умственных установок.

Некоторые авторы выделяют дополнительно следующие аспекты ЗОЖ:

- ✓ эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, сложными ситуациями;
- ✓ интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах;
- ✓ духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним, оптимизм.



Формирование здорового образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека, осуществляется на трёх уровнях:

- ✓ социальном: пропаганда в СМИ, информационно-просветительская работа;
- ✓ инфраструктурном: конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности (наличие свободного времени, материальных средств), профилактические (спортивные) учреждения, экологический контроль;
- ✓ личностном: система ценностных ориентаций человека, стандартизация бытового уклада.



Правильное питание

Требования к еде: обеспечивать организм достаточным количеством энергии, питательных веществ, витаминов и микроэлементов.

Питание не должно быть избыточным, также не должно быть недостатка в еде.



«Пища, улаждающая вкус и заставляющая есть больше, чем это нужно, отравляет вместо того, чтобы питать».

*Французский писатель –
Ф.Фенелон*



Покупая товар, **ОБЯЗАТЕЛЬНО** обращайте внимание на состав веществ , входящих в данный продукт



Пищевые добавки

это вещества, которые никогда не употребляются самостоятельно, а вводятся в продукты питания при изготовлении.



Задачи пищевых добавок

- придают продуктам питания необходимые и приятные свойства — цвет, вкус и аромат, нужную консистенцию;
- увеличивают срок хранения продуктов питания, что необходимо для их транспортировки и хранения.



Буквенный код пищевых добавок



Пищевые добавки в составе пищевых продуктов обозначают с помощью специального Е-номера, который состоит из *буквы Е* (от слова «Еurope») и *трёхзначным числом*, стоящем после буквы Е. Например, **Е133, Е 330,Е602**, цифры говорят о типе пищевой добавки (консерванты, красители и т.д.)



Классификация пищевых добавок

- *E100 – E199* – **КРАСИТЕЛИ** (усиливают и восстанавливают цвет продуктов);
- *E200 – E299* – **КОНСЕРВАНТЫ** (удлиняют срок годности продукта);
- *E300 – E399* – **АНТИОКИСЛИТЕЛИ** (замедляют окисление, предохраняя продукты от порчи);
- *E400 – E499* – **СТАБИЛИЗАТОРЫ** (сохраняют заданную консистенцию продуктов);
- *E500 – E599* – **ЭМУЛЬГАТОРЫ** (поддерживают определённую структуру продуктов питания);
- *E600 – E699* – **УСИЛИТЕЛИ ВКУСА И АРОМАТА.**



Воздействие пищевых добавок на организм

- ✓ вызывают расстройства
- ✓ кишечника;
- ✓ вызывают сыпь;
- ✓ влияют на давление;
- ✓ вредные для кожи;
- ✓ ракообразующие;
- ✓ повышают холестерин;
- ✓ влияют на ЦНС, зрение.



Выдержки из книги Академии здоровья о советах по применению Кока-колы в других сферах деятельности:

- во многих штатах США дорожная полиция всегда имеет в патрульной машине 2 бутылки Колы, чтобы смывать с шоссе кровь после аварии;
- фермеры из восточного индийского штата Чхаттисгарх используют Колу, чтобы защитить свои рисовые плантации от вредителей. По их словам, напитки стоят дешевле пестицидов, а действуют точно так же;
- домохозяйки считают Колу отличным чистящим средством: она прекрасно справляется с ржавчиной, известковым налётом и отложениями кальция;
- активный ингредиент Колы — фосфорная кислота: за 4 дня может растворить ногти, за 10 дней пластмассовую расческу;
- далее в статье шли советы по применению Колы для стирки грязной одежды, очистки стёкол в машине и моторов грузовиков.



Рекомендации по употреблению продуктов питания

- Внимательно читайте надписи на этикетке продукта;
- Не покупайте продукты с чрезмерно длительным сроком хранения;
- Не покупайте продукты с неестественно яркой окраской;
- Не покупайте подкрашенную газировку, делайте соки сами;
- Не покупайте переработанных или законсервированных мясных продуктов (колбаса, сосиски, тушёнка);
- Не покупайте супы и каши быстрого приготовления, готовьте их сами;
- Не перекусывайте чипсами, сухариками, замените их орехами, изюмом;
- В питании всё должно быть в меру, безопасно и по возможности разнообразно.



Двигайтесь больше!

Недостаток движения очень плохо сказывается на здоровье: затормаживается обмен веществ, накапливаются лишние килограммы, развиваются болезни сердечно-сосудистой системы, диабет и другие заболевания.

Будьте «против гиподинамии!»

Выбирайте то, что вам нравится — специальные занятия физкультурой, утренняя зарядка, физкультминутки, пеший туризм





**Рациональное
Питание**

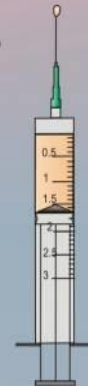


1. Курение



**Искоренение
Вредных
привычек**

2. Алкоголь



3. Наркотики

**Правильный
Режим труда и отдыха**



**Закаливание и
занятия спортом**



**Здоровый
Образ
Жизни.**

Спасибо за внимание

