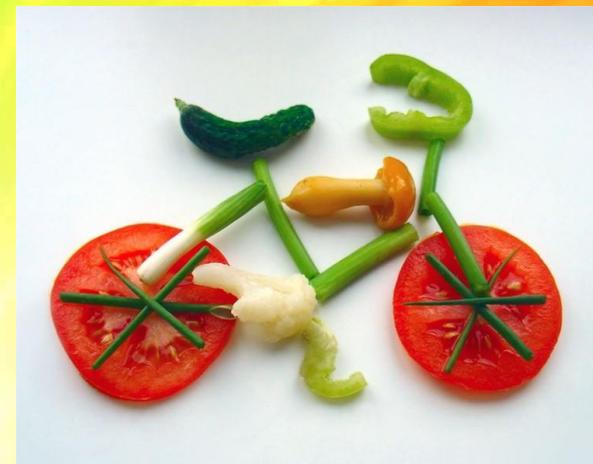


ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



Основные составляющие здорового образа жизни:

- ⊙ Оптимальный уровень двигательной активности;
- ⊙ Закаливание;
- ⊙ Рациональное питание : полноценное, сбалансированное по набору жизненно необходимых веществ;
- ⊙ Соблюдение режима труда и отдыха;
- ⊙ Личная гигиена;
- ⊙ Экологически грамотное поведение;
- ⊙ Психическая и эмоциональная устойчивость;
- ⊙ Сексуальное воспитание , профилактика заболеваний , передающихся половым путем;
- ⊙ Отказ от вредных привычек;
- ⊙ Безопасное поведение дома , на улице и в школе;

Рациональное питание

- Полноценность питания во многом определяет состояние здоровья человека . От питания зависят физическое развитие , функциональное состояние , работоспособность , настроение, заболеваемость и продолжительность жизни.



Рекомендуемое суточное количество энергии , белков , жиров и углеводов для детей и подростков

Возраст , пол	Энергия , ккал	Белки , г		Жиры , г		Угле- воды , г
		Всего	В том числе животные	Всего	В том числе животные	
14-17 лет, юноши	2900	100	60	100	20	400
14-17 лет, девушки	2600	90	54	90	18	360

Суточное распределение (в %) пищевого рациона (по В.А. Покровскому)

Питание	1-й завтрак	2-й завтрак	Обед	Ужин
4-разовое	20-30	10-25	40-50	15-20
3-разовое	30	-	45-50	20-25



Баланс вкуса и пользы в каждом блюде



ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА

Горячий завтрак в школе

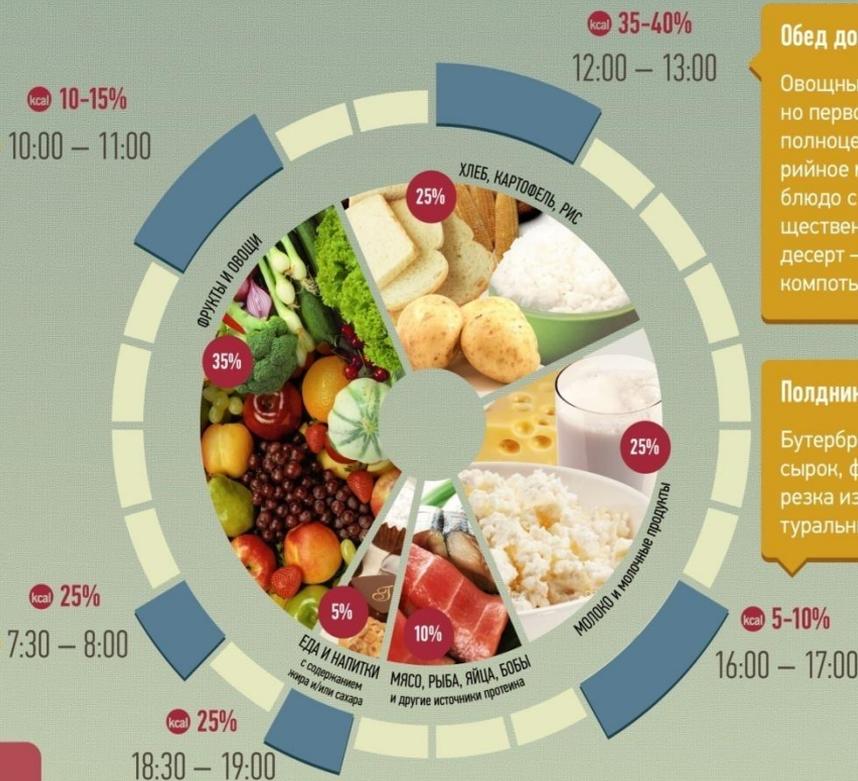
Бутерброд с отварным мясом или сыром, йогурт, рогастики, пирожки, булочки, сырники, запеканки, овощи и фрукты. Для упаковки «школьного завтрака» можно использовать пластмассовые судочки или пищевую пленку.

Завтрак дома

Обязательно горячее блюдо – каша, творожная запеканка, омлет, вареные яйца. В качестве питья желателен горячий молокочай или кофеинный напиток на молоке, чай. Хорошее дополнение к завтраку – свежие фрукты или овощи.

Не следует!

- Ставить на стол сразу много еды;
 - Давать с собой в школу продукты, которые быстро портятся, или которые трудно есть (нужна ложечка), равно как и сладости - ребенок, почувствовав первый голод, немедленно закусит сладким;
 - Разрешать ребенку есть от нечего делать, пить горячие напитки;
 - Заканчивать прием пищи сладким (наступает блокировка пищеварения и начинается процесс брожения);
 - Запивать пищу;
 - Есть при перегреве на солнце и сильным ознобе или при сильной усталости
- Перекусывать чипсами, сухариками.



Обед дома или в школе

Овощные салаты, обязательно первое горячее блюдо, полноценное высококалорийное мясное или рыбное блюдо с гарниром, преимущественно из овощей. На десерт – сок, фрукты, компоты.

Полдник школьника

Бутерброд, твороженный сырок, фруктовый салат, нарезка из сырых овощей. Натуральный сок, чай, кисель

Этих продуктов в дневном рационе ребенка должно быть не более:

- 5-6 ч. ложек сахара
- 3 шоколадных конфет
- 5 карамелей
- 5 чайных ложек варенья или меда
- 2-3 вафель
- 50 г торта
- 1-2 ст. ложки растительного масла
- 30 г сливочного масла



Возраст школьника

Продукты (граммы)	Возраст школьника			
	7-10 лет	11-13 лет	14-17 лет Юноши	14-17 лет Девушки
Хлеб пшеничный	150	200	250	200
Хлеб ржаной	70	100	150	100
Сырники, омлет	25	30	35	30
Макароны	45	50	60	50
Картофель	200	250	300	250
Овощи разные	275	300	350	320
Фрукты свежие	150-300	150-300	150-300	150-300
Фрукты сухие	15	20	25	20
Сахар	60	65	80	65
Кондитерские изделия	10	15	20	15
Масло сливочное	25	30	40	30
Масло растительное	10	15	20	15
Яйцо, шт.	1	1	1	1
Молоко,	500	500	600	500
Творог	40	45	60	60
Сметана	10	10	20	15
Сыр	10	10	20	15
Мясо, птица, колбасы	140	170	220	200
Рыба	40	50	70	60

Ужин

- Творог, блюда из творога, творог с фруктами.
- Омлет, овощи в омлете
- Овощные смеси, пюре, рагу, запеканки, котлеты, голубцы и зразы из овощей, овощи с рисом, гречкой или рыбой, овощи в кляре
- Овощные салаты с маслом.
- Печеные фрукты: яблоки, груши.
- Любые кисломолочные продукты – кефир, йогурт, бифидок, ацидофилин. Сыр.

Самые вредные продукты для детей

Чипсы, фастфуд (беляши, хачапури, картошка-фри), кетчупы и майонезы, кондитерские изделия с большим содержанием жира и сахара, кофе и энергетические напитки.

Умственная и физическая нагрузка

- Чтобы успевать хорошо справляться со всеми нагрузками необходима рациональная, физиологически обоснованная организация труда и отдыха в соответствии с возрастом, особенностями роста и физического развития.
- Дневное время наиболее благоприятно для всякого рода работы. Наиболее высокий уровень работоспособности организма в утренние часы (с 8 до 12), затем он несколько снижается. Повторное повышение уровня работоспособности наблюдается с 16 до 18 ч. В вечерние часы функции организма значительно ослабевают, а время начала суток сопровождается самой малой работоспособностью.



Активный отдых.

Активный отдых— способ проведения свободного времени, разновидность хобби, в процессе которого отдыхающий занимается активными видами деятельности, требующими активной физической работы организма, работы мышц, всего тела.



Сон

Периодическое чередование бодрствования сна - одно из явлений суточного ритма биологических процессов. Сон-это отдых. В различные возрастные периоды оптимальна продолжительность сна разная : в 13-14 лет она составляет 9-10ч , в 15-16 лет - 8,5-9ч, потребность в сне взрослого человека составляет около 8ч в сутки.

Для того чтобы сон был полноценным и здоровым нужно соблюдать следующие правила:

- ложась в постель, попытайтесь избавиться от тревожных мыслей;
- не поглядывайте на часы;
- не работайте допоздна: это мешает вам уснуть;
- поздними вечерами избегайте громкой музыки, плотной пищи, бурных споров и остросюжетных телепередач;
- проводите часы перед отходом ко сну как можно спокойнее;
- зайдя в спальню, забудьте о проблемах , ожидающих вас на следующий день



Закаливание организма

◎ Регулярное закаливание обеспечивает:

- ослабление или устранение негативных реакций организма на изменения погоды
- повышение способностей к восприятию и запоминанию;
- укрепление силы воли;
- активную физиологическую деятельность и здоровую жизнь;
- замедление процесса старения;
- продлевание срока активной жизни на 20-25%;



Вредные привычки и их влияние на здоровье



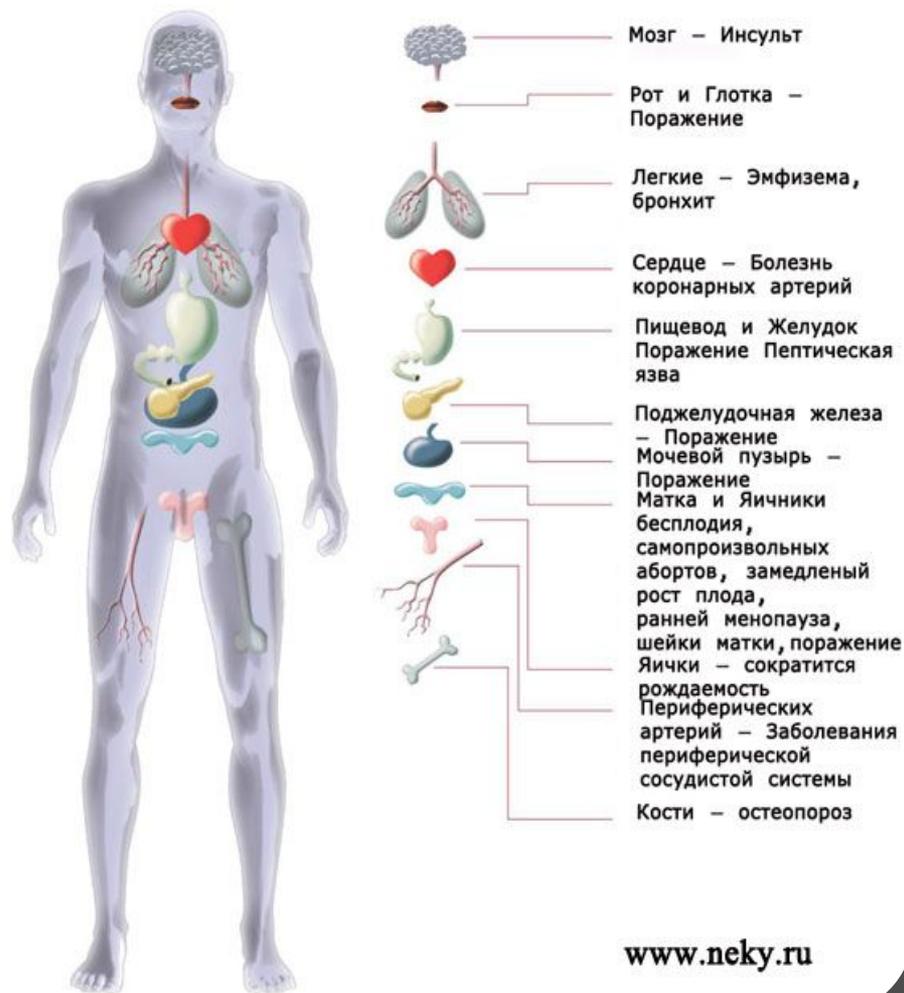
ДУМАЙТЕ О БУДУЩЕМ!

ДУМАЙТЕ О БУДУЩЕМ!

Курение



Некоторые проблемы со здоровьем, связанных с курением, приводятся на рисунке



Вы курите. Что происходит с вашим будущим ребенком?

Каждый раз, когда беременная женщина делает затяжку, ее ребенок не получает кислород.

К чему это приводит

У курящих женщин выкидыши наблюдаются в **3** раза чаще, чем у некурящих.

Риск внезапной смерти новорожденного у них повышается на **52 %**.

Показатель мертворождаемости у курящих женщин в **2,5** раза выше, чем у некурящих.



Крайне неблагоприятны воздействия курения для женского организма, в частности для его детородной функции. У курящих женщин значительно раньше, чем у некурящих, происходит увядание организма. Также ребенок курящей женщины весит при рождении в среднем на 250 г меньше, чем у некурящей; в 3 раза чаще у курящих женщин встречаются выкидыши, рождаются неполноценные и мертворожденные дети.



Употребление алкоголя



ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Алкоголизм - заболевание, обусловленное пристрастием человека к употреблению алкоголя.

- 1. Начальная стадия** - появление влечения к алкоголю
- 2. Средняя стадия** - нарастающее влечение к алкоголю, частичная потеря памяти, контроля над собой
- 3. Последняя стадия** - психическая и физическая зависимость от алкоголя, необратимые изменения организма, деградация личности



Алкогольное отравление

Если принято значительное количество алкоголя (500мл водки и более), может возникнуть алкогольное отравление. Его признаки - возбужденное или, наоборот, депрессивное состояние, увеличение частоты сердечных сокращений и артериального давления, головокружение, тошнота и рвота. Это очень часто заканчивается летальным исходом.

При алкогольном отравлении пострадавшему необходимо оказать следующую помощь:

- уложить на бок и очистить дыхательные пути
- промыть желудок
- положить на голову холодный компресс
- вызвать «скорую помощь»
- дать понюхать ватку, смоченную нашатырным спиртом

Отравление метиловым спиртом

Последствия приема различных доз (мл)

Смертельный исход около **30**

Тяжёлые отравления, слепота около **5-10**

Формы отравления

- Офтальмическая (глазная)
- Коллаптоидная
- Коматозная

При больших дозах, выпитых в короткий срок, смерть может наступить в течение **2-3 часов**

При отравлении алкоголем вызовите рвоту и промойте желудок.
Обратитесь к врачу!

The infographic features a blue silhouette of a human torso with internal organs (lungs, liver, kidneys) highlighted in red. To the left, there is a white bottle of alcohol with an arrow pointing towards the silhouette. Below the bottle, there are three small bottles and a red exclamation mark icon. At the bottom left, there is a white icon of a hand holding a bottle, with an arrow pointing to a red cross icon. The background is a dark red color.

Наркомания и токсикомания

- Это болезни, которые возникают в результате злоупотребления веществами, вызывающими кратковременное чувство приятного психического состояния.



- Признаки:

- психическая зависимость

- физическая зависимость

- (прекращение употребления наркотического или токсического средства вызывает различные расстройства)

- изменение чувствительности к наркотику.



Наркотическое отравление

- ◎ Признаки: сужение зрачков и ослабление их реакции на свет , покраснение кожи и повышение мышечного тонуса.
- ◎ При наркотическом отравлении пострадавшему необходимо оказать следующую помощь:
 - уложить на бок или живот
 - очистить дыхательные пути
 - дать понюхать ватку, смоченную нашатырным спиртом
 - вызвать «скорую помощь»



*Спасибо
за внимание!*



**МЫ
ЗА ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ**