

Муниципальное бюджетное учреждение культуры  
«Шебекинская центральная районная библиотека»  
Методический отдел

## ЗОЖ – путь для всех!



Сборник методических материалов

Шебекино, 2016

БК 78

3 78

Составитель: Л.И. Боровская, заведующая МО

ЗОЖ –путь для всех: сборник методических материалов /  
сост. Л.И. Боровская. – Шебекино : МБУК «Шебекинская ЦРБ»,  
метод. отдел, 2016. – 22 с.

12+

## Содержание

От Составителя	4
Анкета «Здоровый образ жизни»	5
Экспресс-опрос «Самооценка здоровья»	7
Актуальный разговор «Быть молодым – значит быть здоровым»	8
Информационная беседа «Путь к здоровому питанию»	12
Памятка читателю «Начните ходить!»	18
Беседа-обсуждение «Как сохранить здоровье в пожилом возрасте?»	20
Информационные источники	22

## От составителя

Здоровье является универсальной общечеловеческой ценностью. С одной стороны, это совокупность возможностей, которые могут быть реализованы при наличии полноценного здоровья: статусная роль в обществе, профессия, род занятий, продолжительность жизни и т. д. С другой – это отношение отдельно взятого человека к своему здоровью, которое выражается в ценностных ориентациях, привычках, предпочтениях, мотивациях в поведении по отношению к здоровью. Здоровье человека, в первую очередь, зависит от стиля жизни. Этот стиль определяется социально-экономическими факторами, историческими, национальными и религиозными традициями, убеждениями, личностными наклонностями. Понятие «здоровый образ жизни» объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных, семейных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и определяет направленность усилий личности в сохранении и укреплении индивидуального и общественного здоровья. Модель поведения человека в конкретных условиях жизни, уменьшающая риск возникновения заболеваний, индивидуальная система привычек, обеспечивающая человеку необходимый уровень жизнедеятельности – это то, что принято называть «здоровым образом жизни». Иными словами, здоровый образ жизни – это симбиоз разумной физической нагрузки, сбалансированного питания, систематической закаливания организма, режима отдыха и сна, позитивного психологического настроения, способного противостоять стрессам, активная жизненная позиция, разумный подход к использованию лекарственных препаратов, гигиена, и естественно отказ от вредных привычек.

Актуальность формирования здорового образа жизни в настоящее время вызвана заметным возрастанием и изменением характера нагрузок на организм современного человека, обусловленных увеличением рисков техногенного, экологического и психологического характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья человека. В этом сборнике собраны методические материалы, направленные на оказание помощи библиотекам в организации работы, по популяризации здорового образа жизни.

## **«Здоровый образ жизни»**

(анкета)

Каждый из нас слышал выражение «здоровый образ жизни» и у каждого из нас есть представление о том, что это такое. Для выяснения различий в этих представлениях просим Вас принять участие в нашем опросе.

Вам предлагается анкета, которая состоит из двух частей: части А и части Б.

Часть А включает вопросы двух видов. 2-а вопроса представляют собой начало предложений. Прочтите их внимательно и завершите.

Другие 2-а вопроса содержат варианты возможных ответов, из которых Вам следует выбрать тот ответ, который Вы считаете верным в отношении себя. Затем напишите, почему Вы выбрали именно этот ответ.

Часть Б включает всего 2 пункта.

В пункте 1 представлен список из 15 ценностей. Прочтите их внимательно и расставьте по порядку важности для Вас: той ценности, которая для Вас в жизни является самой главной, присвойте номер 1 и поставьте его в скобки рядом с этой ценностью. Затем из оставшихся ценностей выберите самую важную и поставьте напротив нее номер 2. Таким образом, оцените по степени важности все ценности и поставьте их номера в скобках напротив соответствующих ценностей.

В пункте 2 Вам предлагается список из 12 составляющих здорового образа жизни. Прочтите их внимательно и выберите тот признак, который Вы считаете самым главным для здорового образа жизни. В клетке рядом с ним поставьте номер 1. Затем из оставшихся составляющих выберите тот, который, по Вашему мнению, является самым главным, и поставьте напротив него цифру 2. Таким образом, оцените важность для здорового образа жизни всех признаков. Наименее важный останется последним и получит номер 12.

### **Часть 1 (дополни предложение)**

1. *Я считаю, что здоровый образ жизни –*  
*это* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. *Считаете ли Вы, что здоровый образ жизни необходим?*

а) да;

б) затрудняюсь ответить;

в) нет.

*Почему Вы так считаете?* \_\_\_\_\_

3. Я считаю, что соблюдаю здоровый образ жизни на \_\_\_\_ %, потому что я \_\_\_\_\_

4. Я хотел бы вести:

а) более здоровый образ жизни

б) такой же образ жизни, как в данный момент

## **Часть Б**

### **1. Ценности:**

материальная обеспеченность ( )

здоровье ( )

семья ( )

дружба ( )

красота ( )

счастье других ( )

любовь ( )

познание ( )

развитие ( )

уверенность в себе ( )

творчество ( )

### **2. Составляющие здорового образа жизни**

занятие спортом ( )

правильное и полноценное питание ( )

режим дня ( )

гигиена ( )

не употреблять наркотики ( )

не употреблять алкоголь ( )

не курить ( )

соблюдение инструкций по технике безопасности ( )

соблюдение правил дорожного движения ( )

доброжелательное отношение к другим ( )

саморазвитие, самосовершенствование ( )

Спасибо за участие!

Надеемся что, ответы на наши вопросы подсказали Вам, как правильно вести здоровый образ жизни.

### **«Самооценка здоровья»** (Экспресс-опрос)

***Что вы можете сказать о своем самочувствии?***

- хорошее;
- удовлетворительное;
- не удовлетворительное.

***Как вы считаете, здоровы ли вы физически?***

- здоров;
- разумен в вопросах сохранения здоровья;
- недостаточно здоров.

***По вашему мнению, вы ведете здоровый образ жизни?***

- да;
- скорее веду;
- имею опасные для здоровья привычки.

***Занимаетесь ли вы физической культурой и спортом?***

- да;
- не регулярно;
- нет.

***Подвержены ли вы стрессу?***

- да;
- нет.

***Регулярно ли вы выполняете утреннюю гимнастику?***

- да;
- иногда;

- нет.

***Рационально ли питаетесь?***

- да;

- нет.

***Совершаете прогулки на свежем воздухе?***

- да;

- иногда;

- нет.

***Занимаетесь ли закаливанием?***

- да;

- иногда;

- нет.

Спасибо!

## **Быть молодым – значит быть здоровым** (актуальный разговор)

Добрый день, уважаемые участники мероприятия!

Сегодня мы, пригласили вас, чтобы обсудить ряд важных, актуальных вопросов, связанных с нашим здоровьем.

**«Единственная красота, которую я знал – это здоровье»,** – говорил известный немецкий поэт Генрих Гейне. И действительно, эти слова как нельзя лучше характеризуют значимость здоровья для человека.

Академик Николай Амосов, в свою очередь, советовал не надеяться на медицину: «Она неплохо лечит многие болезни, но не может сделать человека здоровым. Пока она даже не может научить человека, как стать здоровым». По мнению Амосова, для здоровья одинаково необходимы четыре условия:

- **Физическая нагрузка**
- **Ограничения в питании**
- **Закалка**
- **Время и умение отдыхать.**

Ко всему этому он ещё добавлял **пятое – счастливую жизнь.**

Мы часто не задумываемся о том, как много значит правильное питание. Хорошо и вкусно покушать любит каждый. Но насколько полезно то, что мы едим, знает не каждый.

**Как вы думаете, какие витамины обязательно должна содержать наша пища? Назовите их, где они содержатся?**

***Витамин С*** – укрепляет иммунитет, улучшает эластичность сосудов. Он содержится в чёрной смородине, апельсинах, лимонах...



***Витамин А**—нужен для роста человека, он улучшает состояние кожи. Содержится в облепихе, моркови, укропе, сельдерее, шиповнике.*

***Витамины группы В** -помогают нервной системе. С ними наши клетки быстрее растут и обновляются, регулируется обмен веществ. Содержится в помидорах, крупах, муке грубого помола, в яйцах...*

Чтобы быть здоровым, должна быть полноценная еда, нужно питаться 3 раза в день: завтрак, обед, ужин.

**Идеальный завтрак**— каши, творог, омлет, и, конечно, фрукты.

**Обед**— первое, второе и третье. Различные супы, вторые блюда, овощные салаты, сок – всё это необходимо для правильного развития организма.

**Ужин**— должен быть лёгким, чтобы во время сна организм спал, а не занимался перевариванием тяжёлой пищи.

**А что вы думаете о перекусах?**

**Перекусы**— их не избежать, да их никто и не запрещает. Только перекусывать нужно не конфетами и сдобой, а чем-нибудь низкокалорийным и полезным: фруктами, лёгкими овощами, хлебцами или ржаными сухариками.

А если вы едите одни бутерброды, запивая их колой или газировкой, то должны быть готовы к прыщам и проблемам с желудком. Конечно, организм со временем может приспособиться, адаптироваться к такому питанию, но вы пожертвуете своим свежим видом и нормальным цветом кожи. Если не есть на бегу не получается, перейдите на орехи, овощи, фрукты, негазированную воду и зелёный чай.

**Сейчас очень модно сидеть на диетах. А вы как считаете, это полезно или вредно для здоровья? И, по- вашему почему?**

Мы быстро худеем, потому что организм срочно начинает выводить лишнюю воду и уже переработанные продукты, а набирать питательные вещества ему неоткуда. Так мы с лёгкостью сбрасываем три, а то и пять килограммов за несколько дней. За эти дни наш мудрый организм понимает, что он попал в ситуацию, когда еды, возможно, не дадут ещё очень долго, поэтому он помещает нас, словно ноутбук, в режим пониженного энергопотребления. Мы плохо соображаем (снижается питание клеток мозга), хотим спать (организм сохраняет энергию) и вообще чувствуем себя не на высоте, становимся раздражительными (дисбаланс в обмене веществ сказывается и на нервных клетках). Давно доказано, что во время диеты вся еда, поступающая в организм, сохраняется с удвоенной силой. Как только диета заканчивается, мы переходим на обычный режим питания. Мало того, что обманывая самих себя, мы начинаем, если можно так сказать, отрывать на плюшках и тортах, успокаивая себя тем, что нам можно, ведь мы похудели. А организм ждёт следующего голода, стараясь запастись ещё больше. И как результат – мы полнеем ещё больше, чем до диеты.

Тем, у кого есть проблемы с давлением, пищеварением, не стоит придерживаться никакой диеты, кроме медицинской, прописанной врачом. Диеты приносят больше вреда, чем пользы: сложность в том, что эффект от короткого голодания почти невозможно просчитать.

**Здоровая пища – здоровая энергия!**

Источник положительной энергии – фрукты, овощи, балуйте себя, не отказывайте и в сладком. Учёные доказали, что тёмный шоколад улучшает способность сосудов к расширению и повышает жизнедеятельность даже младенцев, ещё находящихся в утробе матери.

Из-за того, что наши пищевые привычки далеки от совершенства, – мы, конечно, не умрём мгновенной смертью. Но было бы лучше хоть немного задуматься о том, что мы добровольно пихаем в себя, и как это на нас действует.

Девушек, абсолютно довольных своей внешностью, не существует в природе. Даже если в целом всё неплохо, нам всё время хочется что-то подправить. Придать бровям форму поизящнее, вывести веснушки, замазать прыщ, нанести на кожу лица как можно больше крема.

**Кожа** – это самый большой орган нашего тела, на ней отражается состояние всего организма, и относиться к ней нужно с уважением. Если долгое время проводить с ней эксперименты, ответный удар, может быть ощутимым. Не стоит пробовать на себе всё, что продают и рекламируют, что советуют подружки. Универсальных кремов не бывает. Многие руководствуются принципом «для всех типов кожи». Но не бывает таких кремов, подходящих для всех, это просто невозможно.

Следует запомнить всем, что нельзя покупать косметику в сомнительных местах (палатках, переходах), не нужно часто менять косметическую марку. Покупая крем, нам обычно лень читать то, что написано мелкими буквами на тюбике. Надо знать, что через несколько минут после нанесения крема на лицо, он впитывается и всё это попадает нам в кровь.

**Ещё одна модная молодежная идея пирсинг (прокол носа, губ, пупка).**

**Как вы относитесь к пирсингу? Тату?**

Основная проблема пирсинга – это инфекция. Возможно образование грубых рубцов и возникновение аллергии на некоторые металлы.

Брови – прокол опасен, так как на расстоянии 0,5 -1 см. от наружного края бровей проходит нерв, который можно повредить.

Нос – в области крыльев носа, скопление жира и грязи – основная проблема – развитие инфекции.

Губы – эта область богата сосудами, и при их повреждении возможно длительное кровотечение.

Пупок – в этой области расположены важные органы брюшной полости в непосредственной близости. Рана может очень долго болеть, и цепляться за одежду.

Самая известная и безопасная разновидность пирсинга – прокалывание ушей. Сложно установить, когда и где изобрели этот способ. Известно, что в эпоху бронзы он был уже распространен. Бронзовые серьги, полежавшие в земле, пять столетий находят в женских и мужских захоронениях. До сегодняшнего времени люди не расстались с этой традицией. Серьги в ушах носили короли и пираты, цыгане и туземцы. У редкой женщины в наши дни не проколоты уши.

Многие считают пирсинг модой. Однако мода может стать врагом вашего здоровья.

В 90-е г. XX в., тату становится частью мировой индустрии красоты, атрибутом молодёжной моды. Татуировка уже давно не имеет той плохой репутации, которая у неё была в прошлом. Тем не менее, человек должен хорошо подумать и решить для себя, нужна ли она ему, т. к. нанесённое на тело изображение останется с ним на всю жизнь. Вкусы и пристрастия быстро меняются, мода проходит, поэтому не стоит спешить украшать себя татуировкой. Удалить её сложно, хотя современная наука и разработала методики выведения посредством лазера, но даже их применение позволяет это сделать далеко не всегда. Особенно стойкими являются жёлтые и зеленые пигменты. Тату с использованием хны, ставшие особенно популярными в последнее время, крайне опасны, причём не сама хна, а краска, в состав которой она входит. Краситель содержит очень сильный аллерген и у многих людей может вызвать пожизненную аллергию на солнцезащитные кремы, болеутоляющие таблетки, а также содержащие такой же краситель одежду и тени для век. Были случаи, когда, казалось бы, у здоровых подростков после нанесения тату развивалась бронхиальная астма.

**Хочется упомянуть ещё об одной моде. Мода на курение. Как вы относитесь к этой моде?**

Это очень опасная мода для юношей и, особенно, девушек. Если девушка курит не один год, её нетрудно отличить от окружающих сверстниц, ведущих здоровый образ жизни. Выглядит она, как правило, старше своих лет, ногти желтеют и портятся, цвет лица постепенно приобретает землистый оттенок. Под влиянием никотина теряется женственность, мягкость во внешнем облике. А самое главное – стареет весь организм.

Сегодня куда ни глянь, девушки мило болтают и курят. Учёные провели исследование, результаты которого заинтересуют.

Были опрошены 256 юношей. Им было предложено 3 варианта ответа «положительно», «безразлично», «отрицательно».

- В твоей компании девушки курят, как ты к этому относишься?  
1% – «положительно», 54% – «безразлично», 45% – «отрицательно».
- Девушка, с которой ты дружишь, курит, как ты к этому относишься?  
1% – «положительно», 15% – «безразлично», 84% – «отрицательно».
- Хотели бы вы, чтоб ваша жена курила?

Из 256 только двое ответили, что им всё равно. Остальные категорически возразили.

Учёные установили, что из-за курения человек теряет в среднем 22 года нормальной, продуктивной жизни. По данным опроса, проведённого газетой «Комсомольская правда» на вопрос «почему девочки стали курить?», 60% опрошенных ответили, что это модно, что курят, потому что хотят нравиться, хотят привлечь к себе внимание.

Милые девушки! Это уже давно не модно. Сейчас как никогда модно быть здоровым, спортивным, поддерживать хорошую физическую форму, чтобы тебя хватало на всё: на интересную работу, увлечения, путешествия и на долгую жизнь.

### **Как вы относитесь к моде на пиво?**

Многие считают, что пиво это не алкоголь, что стать алкоголиком, употребляя пиво, нельзя. Но это всё заблуждения. Спирт, содержащийся в пиве, при частом его употреблении, способствует формированию зависимости от алкоголя. При приёме пива во время беременности, возможно формирование у будущего ребенка наследственной склонности к алкоголизму. У мужчин, злоупотребляющих пивом, начинают накапливаться женские половые гормоны. Становится шире таз, разрастаются грудные железы. В настоящее время пивной алкоголизм стал почти нормой жизни.

Мода и здоровье. Молодёжь относится к новому модному течению более чем положительно, не задумываясь над тем, а нужно ли всё это. Давайте порассуждаем над таким вопросом:

#### **Должна ли мода затмевать здравый смысл?**

Прежде чем думать о моде, вспоминайте о своём здоровье. Татуировки, корсеты, высокие каблуки, солярий.... Всё в разумных пределах. Врачи настоятельно советуют, если у вас возникли сомнения, что выбрать – моду или здоровье – следует остановить свой выбор все-таки на здоровье. Поверьте, мода приходит и уходит, а здоровье легко можно потерять и очень сложно вернуть.

Красота и здоровье зависят только от нас самих, и это неоспоримый факт! Для того чтобы наше здоровье и красота радовали нас, нам необходимо вести здоровый образ жизни, заниматься спортом, следить за своим питанием, а главное, почаще улыбаться и радоваться жизни!

## **Путь к здоровому питанию**

(информационная беседа)

Ритм современной жизни отличается достаточным сумасбродством и непостоянством. Люди вынуждены делать всё поспешно и по этой причине не всегда следят за режимом своего питания. Бутерброды всухомятку, заранее приготовленные дома, или гамбургер, приобретённый в любом ресторане быстрого питания, одинаково вредны для организма человека. Эффект усугубляется и нередким приёмом пищи «на ходу». Мы вынуждены максимально утолять голод в выдавшиеся несколько минут свободного времени и не задумываемся о том, что же едим, и как эти продукты в дальнейшем отразятся на нашем самочувствии. Неправильный режим питания может стать причиной множества заболеваний.

В идеале рацион должен быть сбалансированным в плане питательных веществ, которые содержатся в употребляемых продуктах. Так, обязательно равноценное наличие:

- белков;
- жиров;

- углеводов;
- клетчатки;
- витаминов;
- минеральных веществ.

Большинству известна поговорка «Ты – то, что ты ешь», но лишь немногие задумываются об истинном смысле данного высказывания. В действительности: ваше индивидуальное самочувствие зависит от того, какое питание вы выбираете на протяжении дня. Сбалансированный режим позволяет избежать неприятных осложнений в работе желудочно-кишечного тракта и нарушения метаболизма, который ведёт к увеличению массы тела. К сожалению, в условиях современного мира полноценное употребление нужного количества витаминов и микроэлементов невозможно. В таком случае не лишним будет приём специальных витаминов, выпускаемых в виде таблеток. Это обеспечит вам наличие густых волос, крепких ногтей, зубов и костей. Приятными бонусами станут здоровый цвет лица и кожа без угреватостей.

Мода на здоровое питание является определяющим фактором такого разнообразия статей в гляцевых журналах, предназначенных как для женщин, так и для мужчин. В частности, во многих материалах озвучиваются пять правил, соблюдение которых позволит не только сбалансировать режим потребления пищи, но и обеспечит здоровье на долгие годы:

1. Употребляйте свежую пищу без рафинадов: именно она является прочным строительным материалом для вашего организма.
2. Обязательно наладьте процесс пищеварения. В противном случае даже здоровая пища не будет полноценно усваиваться.
3. Не пере едайте: лучше встать из-за стола голодным, чем испытывать чувство перенасыщения.
4. Подбирайте пищу в соответствии со следующей пропорцией: 70 % водосодержащих продуктов, 30 % продуктов с высоким содержанием жиров, крахмалов и протеинов.
5. Избегайте чрезмерного употребления сахара, соли, животной пищи, молочных продуктов, кофе и чая.

В формировании правильного питания не последнюю роль играет и вода, которая недооценивается многими людьми, а то и вовсе заменяется другими напитками. Необходимо запомнить, что полтора-два литра воды в день – обязательное условие, которое в будущем благоприятно отразится на вашем общем самочувствии.

Сбалансированное и тщательно подобранное питание – залог крепкого здоровья и долголетия. В то время как окружающие вас люди разбавляют свой рацион калорийными перекусами, не задумываясь о последствиях, отдайте предпочтение правильному приёму пищи, где каждый составляющий элемент находится в равновесии с остальными. Придерживайтесь

вышеупомянутых правил – и спустя несколько лет вы будете выглядеть значительно моложе своих ровесников.

### **Что такое здоровое питание?**

Если и существуют продукты полезного питания, то, в первую очередь, это яблоки. В них мало калорий, много витаминов и железа. Но попробуйте в течение двух недель есть только яблоки: Вас ждет резкое снижение веса, потеря иммунитета, первые симптомы анемии и другие признаки белково-калорийной недостаточности.

Если существуют нездоровые продукты, то, в первую очередь, это сливочное масло. Это ведь «сплошной жир». Однако «паутинка» сливочного масла, нанесенная на кусок свежего ржаного хлеба, – это не только умопомрачительный вкус, но и 20–25 килокалорий, то есть около 1 процент потребности в энергии взрослого и вполне ощутимые количества витамина А.

Таких примеров можно привести множество. Дело в том, что каждый продукт уникален по химическому составу, и среди продуктов нет такого, который бы мог полностью удовлетворить потребности взрослого человека во всех необходимых для обеспечения здоровья пищевых и биологически активных веществах. Только комбинация различных продуктов способна решить эту задачу.

Давайте поговорим о том, как именно должны формироваться основы здорового питания.

Если витамины не поступают в наш организм, развиваются заболевания, которые называются авитаминозами.

### **Первый закон здорового питания**

Соответствие между калорийностью пищи, которую человек потребляет, и энергией, которую его организм расходует.

Энергия человека расходуется на поддержание температуры тела, выполнение всех физиологических функций и биохимических процессов, совершение мышцами механической работы, а также на переваривание и усвоение пищи. Калории организм человека получает из макронутриентов, название этого слова произошло от слов «макрос» – большой длинный и «нутрицио» – питание. Это те вещества, которых человек должен потреблять с пищей много, то есть десятки и сотни грамм. Поговорим подробнее о каждом виде макронутриентов.

**Жиры.** Энергетическая ценность жиров более, чем в два раза выше энергетической ценности белков или углеводов. А значит, содержащие жир продукты являются наиболее калорийными. Однако не стоит отказываться от них вовсе, ведь жиры – еще и строительный материал для синтеза веществ, служащих строительным материалом для мембран клеток и других структур организма.

Жирные кислоты участвуют в синтезе соединений, регулирующих механизмы иммунитета, аллергии и другие процессы.

Жиры животного происхождения из-за их особого химического строения называют насыщенными, а растительного – ненасыщенными. Они имеют разные физические свойства и физиолого-биохимические эффекты. Высокое потребление насыщенных жирных кислот приводит к ожирению, диабету и сердечнососудистым заболеваниям, поэтому потребление их следует ограничивать. Другое дело – растительные жиры.

В их составе медики особенно выделяют так называемые полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3 и Омега-6. Их потребление способствует профилактике сердечнососудистых заболеваний, благотворно сказывается на состоянии всех тканей организма. Вашу потребность в этих полезных жирах могут удовлетворить 1–2 столовые ложки растительного масла в день и не менее трех порций рыбы в неделю.

Белки – это важнейшие компоненты пищи. В организме человека белки расщепляются на аминокислоты, из которых уже сам организм синтезирует нужные ему тысячи белков с многообразными функциями. Все огромное множество белков – это, на самом деле, различные комбинации 20 аминокислот. Часть аминокислот могут превращаться одна в другую и только 9 – незаменимы для взрослого человека и 10 – для ребенка, то есть, попросту, не синтезируются организмом.

Эти аминокислоты должны поступать изо дня в день в течение всей нашей жизни в составе потребляемых нами белков. Неважно, из каких продуктов будут получены белки: мясо или картофель, молоко или горох, рыба или хлеб или другие продукты – главное, чтобы Ваш организм получал все заменимые и незаменимые аминокислоты в достаточном количестве.

Больше всего белка содержится в продуктах животного происхождения: мясе, рыбе, молочных продуктах, птице, яйцах. В значительных количествах полноценный белок присутствует в бобовых, то есть в горохе, фасоли, чечевице и сое, а также в орехах и семечках.

Белки – это важнейшие компоненты пищи.

Углеводы. Функция углеводов в организме человека, в основном, сводится к снабжению его энергией. Они широко представлены в растительных продуктах в виде сложных углеводов, таких как крахмал, и простых сахаров – глюкозы и фруктозы. Фрукты и овощи содержат как простые сахара, так и крахмал. Все зерновые продукты: мука, крупы и макароны – содержат, в основном, крахмал.

Разумеется, рафинированный сахар, так же как и содержащие сахар кондитерские изделия, являются источниками исключительно простых углеводов. Он получил определение «добавленный сахар», потому что добавляется в различные блюда и напитки. Потребление значительного количества добавленного сахара приводит к развитию диабета, ожирения, кариеса, сердечнососудистых заболеваний.

Поэтому если Вы стремитесь к здоровью, то количество сладкого в рационе следует ограничить.

Клетчатка. В составе сложных углеводов выделяются такие полисахариды, как целлюлоза, которые не усваиваются организмом. Такие вещества называют пищевыми волокнами, одним из их представителей является клетчатка. Пищевые волокна практически не перевариваются. Однако они существенно влияют на процессы: переваривание, усвоение и эвакуацию пищи, а также важны для поддержания микрофлоры кишечника.

Пищевые волокна в большом количестве содержатся в овощах и фруктах, «неочищенных» зерновых, таких как геркулес, а также в отрубях.

### **Второй закон здорового питания**

Химический состав суточного рациона человека должен соответствовать его физиологическим потребностям в пищевых и биологически активных веществах.

Витамины и минералы часто называют микронутриентами, потому что ежедневные их количества, необходимые для организма, довольно малы и чаще всего измеряются в миллиграммах и даже долях миллиграмма. Эти вещества организм человека не может вырабатывать самостоятельно и запасать впрок на сколь-нибудь долгий срок. Для нормальной жизнедеятельности организму человека требуется несколько сотен различных микронутриентов – это витамины и минеральные вещества, а также множество биологически активных веществ из других групп. Микронутриенты содержатся в самых разных продуктах, причем разные – в разных. Поэтому для нормального функционирования организма включите в свой рацион и фрукты, и овощи, и обязательно зерновые изделия, и другие продукты растительного происхождения, и мясо, и молочные продукты.

### **Составляем свое меню**

Переходим к планированию своего питания

Надеемся, что мы убедили Вас в необходимости присутствия на Вашем столе разнообразных продуктов. Теперь попробуем разобраться в том, как правильно питаться – как часто и в каких количествах следует включать тот или иной продукт или блюдо в повседневный рацион.

Основные группы пищевых продуктов и рекомендуемые количества их употребления:

<b>Группа продуктов</b>	<b>Основные пищевые вещества</b>	<b>Рекомендации</b>
Хлеб, зерновые и картофель	Простые и сложные углеводы, белок, клетчатка, витамины группы В	Употребляйте каждый день, желательно в каждый прием пищи, отдавайте предпочтение продуктам из неочищенного зерна или содержащих отруби.
Овощи и фрукты	Простые и сложные углеводы, клетчатка,	Употребляйте в любом виде 5 и более раз в день. Ежедневно



	<p>витамин С, каротиноиды, фолиевая кислота, множество биологически активных веществ</p>	<p>съедайте не менее 400 грамм сырых или приготовленных овощей и фруктов.</p>
<p>Мясо, птица, рыба, яйца и бобовые</p>	<p>Один из главных источников белка, легкоусвояемой формы железа, витамина В12</p>	<p>Включайте в ежедневный рацион в количестве 120–150 г в готовом виде в 1–3 приема пищи. Количество яиц старайтесь сократить до 3–5 штук в неделю. Не забывайте о бобовых– это полезный и доступный источник белка.</p>
<p>Молочные продукты</p>	<p>Единственно значимый источник кальция, содержит белок, витамины группы В, витамин D</p>	<p>Употребляйте в количестве до 500 мл молока, 50–100 грамм творога и сыр в день. Отдавайте предпочтения маложирным вариантам молочных продуктов.</p>
<p>Жиры</p>	<p>Растительные масла и рыбий жир – источники полиненасыщенных жирных кислот и витамина Е.</p>	<p>Полиненасыщенные жирные кислоты обеспечивают профилактику сердечно-сосудистых заболеваний. Необходимы 1–2 столовые ложки для заправки овощных салатов. Старайтесь сократить количество жира, используемого для приготовления пищи. До минимума сократите использование животных жиров.</p>
<p>Сахар и кондитерские изделия</p>	<p>Простые углеводы, насыщенные жиры</p>	<p>Способствуют развитию ожирения, диабета, сердечно-сосудистых и других заболеваний! Употребляйте их в ограниченных количествах и только в том случае, если в рационе питания присутствуют все остальные</p>

		<p>выше перечисленные продукты. Сократите ежедневное потребление сахара до 50 грамм.</p>
--	--	--

## **Начните ходить!** (памятка читателю)

Не для кого, не секрет, что ходьба является жизненно необходимым фактором для поддержания человеческого организма в норме. Прогулка в течение получаса-часа в день – лучшее, что вы можете сделать для своего тела, ума и души. И на это есть несколько причин.

### **Причина первая: Любители пеших прогулок живут дольше**

Американские исследователи наблюдали за восемью тысячами мужчин в течение 12 лет и выяснили, что всего три километра, пройденные за день, снижают риск преждевременной смерти почти в два раза.

Российские ученые так же подтверждают этот вывод: если вы **регулярно ходите пешком**, у вас больше шансов на здоровую и продолжительную жизнь.

### **Причина вторая: Ходьба помогает предотвратить увеличение веса**

Если вы добавите всего две тысячи шагов в день к вашей обычной активности, вы не наберете ни одного лишнего килограмма. К таким выводам пришли ученые из Университета штата Колорадо в США. Всемирная организация здравоохранения рекомендует проходить в день от 6 до 10 тысяч шагов для поддержания минимума нормальной физической активности для жителя города.

Что такое две тысячи шагов? Это примерно полтора километра – среднее расстояние от одной станции метро в крупном городе до другой.

### **Причина третья: Ходьба помогает похудеть**

Упражнения, к которым относится и ходьба, – важная часть любой программы по снижению веса.

Прогулки улучшают метаболизм, расходуют лишние калории и приводят мышцы в тонус, а значит, подготавливают организм к более серьезным нагрузкам, необходимым для эффективной борьбы с жировыми запасами.

Добавьте к двум тысячам шагов «от лишнего веса» еще пару тысяч «для похудения», чтобы терять килограммы на ходу.

### **Причина четвертая: Ходьба снижает риск болезней сердца и инсульта**

Сердечнососудистые заболевания – одни из главных убийц мужчин и женщин во всем мире. «Часовая прогулка в день снижает риск развития болезней сердца и сосудов.

**Причина пятая: Ходьба снижает риск диабета**

Многие исследования ученых доказывают, что всего 30 минут прогулок в день сокращают риск развития диабета второго типа как у людей с лишним весом, так и без него. Кроме того, ходьба позволяет поддерживать оптимальный баланс сахара в крови у тех, кто уже болен диабетом.

**Причина шестая: Ходьба улучшает функции мозга**

Эксперты Национального совета по проблемам старения США выяснили, что 40–45 минут быстрой ходьбы в день улучшают мыслительные навыки у людей старше 60 лет, поскольку такая физическая нагрузка улучшает приток крови к головному мозгу.

Прогулки также позволяют замедлить возрастное уменьшение количества клеток гиппокампа – отдела головного мозга, обрабатывающего память и эмоции.

**Причина седьмая: Ходьба улучшает настроение и снижает стресс**

Как и другие физические нагрузки, ходьба приводит к высвобождению гормонов удовольствия – эндорфинов. Неудивительно, что после хорошей прогулки люди чувствуют, что настроение улучшилось. У людей, которые часто занимаются фитнесом или хотя бы чаще выбираются из дома, уровень стресса ниже, чем у любителей отдохнуть на диване. Без движения человек чувствует себя больным и рано или поздно действительно заболевает.

**Причина восьмая: Ходьба – это просто и доступно**

Все, что вам нужно для прогулки, – это удобная обувь и хорошая погода.

Не стоит сразу отправляться пешком в соседний город – начните с обязательных 30 минут в день. Запомните маршрут, который вы проходите ровным быстрым шагом за полчаса, и регулярно преодолевайте его. Когда прогулка покажется слишком легкой и короткой – увеличьте время и протяженность своей тренировки. Добавьте к ней подъемы и спуски по лестницам или естественному рельефу, когда почувствуете, что нагрузки недостаточно.

В выходные можно устраивать себе небольшие походы на природе. Достаточно сесть в электричку или пригородный автобус и отъехать на несколько остановок за город.

Поставьте себе задачу дойти прогулочным шагом до следующей остановки транспорта – и несколько километров ходьбы на природе вы себе обеспечите.

**Самое важное**

Ходьба – это отличный способ улучшить здоровье для тех, кто не любит или не может себе позволить другие виды физической нагрузки. Две тысячи шагов в день позволяют не поправиться, снизят риск диабета и улучшат функции мозга.

## Как сохранить здоровье в пожилом возрасте?

(беседа-обсуждение)

Чем старше становится человек, тем больше он понимает, что самое важное условие для счастливой жизни – это здоровье. И вместе с тем появляются возрастные изменения и приходят болезни. Как сохранить здоровье? Как быть счастливым и здоровым в пожилом возрасте?

Давайте вспомним формулу здоровья. От каких факторов оно зависит? Оказывается, на 20% оно определяется экологией, 20% зависит от наследственных факторов, 8% приходится на уровень развития медицины. А вот остальные 52% зависят от того образа жизни, который мы ведем. А это значит, что мы можем контролировать свое здоровье, и очень многое зависит от того, как мы живем, от наших привычек, режима дня, питания и других факторов. Как правило, в старшем возрасте люди резко снижают свою физическую активность. Тем не менее, возраст – это не повод отказываться от активного образа жизни: умеренная нагрузка - является залогом сохранения здоровья и бодрости духа на долгие годы.

Итак, **как сохранить свое здоровье на долгие годы?** Существует несколько простых правил:

**1-е правило:** Сохраняйте молодость ума. Проведенные исследования показали, что, если человек продолжает умственную работу, то процессы старения в его организме значительно замедляются. Такие люди гораздо менее подвержены старческому слабоумию и по статистике, они обладают более высоким уровнем здоровья. Поэтому, читайте, интересуйтесь новостями, узнавайте что-то новое, занимайтесь творчеством, – продолжайте развиваться как личность.

**2-е правило:** Мыслите позитивно. Не стоит притягивать к себе многочисленные болезни, выискивать симптомы заболеваний и бояться старости. Все знают выражение «мысль материальна», так и в случае с болезнями, если человек в чем-то убежден, то в его организме начинают происходить именно те изменения, в которых он уверен, в результате одной только силы мысли. Поэтому, если вы будете думать о болезнях – будьте уверены, вы их надумаете. Ищите преимущества в своем возрасте – ведь их немало!

**3-е правило:** Сохраняйте физическую активность. Оказывается, от многих болезней можно «убежать» в прямом смысле этого слова. Это будет хорошей тренировкой для вашей сердечно – сосудистой системы, и будет профилактикой инфарктов и инсультов, одних из самых грозных заболеваний в пожилом возрасте. Физическую активность можно повышать при помощи

прогулок, оздоровительной ходьбы и бега, поездок на велосипеде, занятий в группах лечебной физкультуры, плавания и многого другого.

**4-е правило:** Откажитесь от вредных привычек. Они являются факторами риска многих опасных заболеваний, которые наиболее часто встречаются в пожилом возрасте.

**5-е правило:** Вовремя обращайтесь к врачу. Если вы заметили у себя какие-то непонятные симптомы, не затягивайте с визитом к врачу. Многие заболевания гораздо легче поддаются лечению на начальных стадиях.

**6-е правило:** Контролируйте свои болезни. Если вам назначено лечение, не игнорируйте его, соблюдайте режим приема лекарств. Многие нюансы болезней может знать только врач, поэтому не занимайтесь самолечением. Не отменяйте назначенные препараты самостоятельно, у многих из них существует эффект отмены, когда симптомы заболевания возвращаются в более агрессивном варианте. Контролируйте уровень своего артериального давления. Очень многое в течении болезни зависит от самого человека. При правильном и постоянном контроле можно свести риск последствий к минимуму.

**7-е правило:** Правильно питайтесь. С возрастом пищеварительные процессы замедляются, поэтому от вашего питания зависит очень многое. Если зашлаковывать свой кишечник вредными продуктами, то будет снижаться иммунитет, появится отечность под глазами, изменится цвет кожи, будут появляться морщины. Кроме того, общее самочувствие тоже будет снижено. Поэтому, в вашем рационе должно присутствовать больше овощей и круп, которые содержат клетчатку и способствуют нормальному пищеварению и очищению кишечника. Предпочитайте здоровую пищу, не содержащую красителей, консервантов и всяческих добавок. Помните также о том, что с возрастом скорость обмена веществ замедляется, поэтому калорийность рациона должна быть ниже, чем в молодом возрасте, иначе это может привести к избыточному отложению жира. Для людей старше 60 лет суточная калорийность рациона должна составлять не более 2300 калорий у мужчин, и не более 2100 калорий у женщин.

**8-е правило:** Соблюдайте режим дня. Ваш сон не должен быть менее 7-8 часов в сутки. Организм должен отдыхать и восстанавливать силы.

**9-е правило:** Будьте социально активны. Общайтесь с родными и друзьями, посещайте выставки, клубы по интересам. Сохраняйте свою значимость – это очень важно для вашего психического здоровья и настроения.

Как видите, все эти правила понятны, просты, и лежат на поверхности. Старайтесь сохранять качество вашей жизни и здоровья – и тогда, возраст вовсе не будет помехой для того, чтобы быть счастливым!

### **Вопросы для обсуждения беседы:**

1. Как Вы считаете, важно ли для человека пожилого возраста вести здоровый образ жизни?
2. Что Вы понимаете под выражением здоровый образ жизни? Из чего он складывается?
3. Принято ли в Вашей семье придерживаться правил ведения здорового образа жизни?
4. Кто на Ваш взгляд, должен стать примером для остальных членов семьи в соблюдении здорового образа жизни?
5. Какие правила поддержания организма в хорошей физической форме применяете Вы?

В подготовке сборника использовались материалы сайтов:

<http://www.takzdorovo.ru/pitanie/glavnoe/planiruem-zdorovoe-pitanie/>

<http://доста.лет.рф/pitanie1/zdorovoe-pitanie/593-pitanie-i-zdorove-dve-chashi-odnikh-vesov>

<http://доста.лет.рф/zdorovie1/zdorove-pozhilykh/75-kak-sokhranit-zdorove-v-pozhilom-vozhraste>

<http://metod.library.karelia.ru/files/359.pdf>

<http://www.bestreferat.ru/referat-410955.html>

[http://vmo.rgub.ru/lib\\_activity/practice/rgbm\\_7.php](http://vmo.rgub.ru/lib_activity/practice/rgbm_7.php)