

**Здоровье человека –
здоровье нации**



Здоровый образ жизни - основа долголетия



Придерживаться здорового образа жизни нужно ежедневно – изо дня в день, из года в год. **В первую очередь** необходимо спланировать свой режим дня. Это поможет организоваться и сконцентрироваться. Обязательно нужно выполнять составленный план и получать удовольствие от того, что делается в течение каждого дня. Это обязательно будет вселять уверенность в себя, что положительно скажется на психологическом состоянии – а это важнейшая составляющая для того, чтобы достичь долголетия.

Здоровый образ жизни основа долголетия, поэтому соблюдать позитивный настрой и мотивировать себя на успех – обязательная часть жизни, благодаря такому состоянию любые проблемы и препятствия легко преодолеваются и не оставляют после себя беспокоящих, а значит – негативных факторов, которые сказываются на состоянии здоровья, причем как психологического, так и физического.

Проблема сохранения и укрепления здоровья, увеличения продолжительности активной жизни, повышения её качества всегда была и продолжает оставаться одной из самых насущных для человека.

Кодекс здоровья

**Здоровье – наш капитал. Его можно увеличить, а можно и прокутить.
Хочешь быть здоровым – будь им!**

Здоровье нужно не только тебе, но и людям, которым ты обязан помогать и защищать.

Здоровье – это не только физическая сила, но и душевное равновесие.

Здоровье – это физическая и гигиеническая культура нашего тела: нет ничего красивей человеческого тела.

Здоровье – это культура человека, культура человеческих отношений.

Здоровье – это любовь и бережное отношение к природе: природа не брат ни сестра, а отец и мать человечества.

Здоровье – это стиль и образ твоей жизни. Источник здоровья и источник всех бедствий зависят от тебя и от твоего образа жизни.

Хочешь быть здоровым – подружись с физической культурой, чистым воздухом и здоровой пищей.

Семья – наша опора и счастье: делай в семье так, чтобы каждый член семьи чувствовал свою нужность и зависимость друг от друга.

Хочешь жить – люби жизнь!

Здоровый образ жизни



Необходима система личного поведения,
которая характеризует общую культуру организации вашего:

- 1 труда и отдыха;
- 2 рационального сочетания физической и умственной нагрузки;
- 3 рационального питания;
- 4 активного отдыха и полноценного сна;
- 5 безопасного поведения в различных ситуациях.

Все это в целом и составляет систему ЗОЖ



Кодекс здоровья:

- Не курить, не употреблять алкогольные напитки.
- Заниматься спортом.
- Почаще есть рыбу, овощи, фрукты.
- Дышать свежим воздухом.
- Пить воду, молоко, соки, чай.
- Как можно больше ходить.
- Спать достаточно.
- Проявлять доброжелательность.
- Чаще улыбаться.
- Любить жизнь.
- Постарайтесь следовать этому кодексу здоровья, и вы на долгие годы сохраните молодость и красоту.

Методы сохранения и укрепления здоровья

- Тренинги
- Упражнения для снятия головной боли
- Медитация под музыку
- Ароматерапия
- Водотерапия
- Танцетерапия
- Фототерапия
- Смехотерапия
- Иметь свои увлечения (хобби)
- Прогулки на свежем воздухе

ЗДОРОВОЕ И АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ



Говори тёплые
слова и делай
добрые дела

Радуйся
каждому
дню

Оздоравливайся
и пей чистую
воду

Учись и
развивайся

Россия-
АКТИВНОЕ
ДОЛГОЛЕТИЕ

Питайся
правильно

Общайся
и будь
активным

Делай
зарядку
и больше
двигайся



Полезные советы



Несколько советов для тех, кто хочет вести здоровый образ жизни:

- берегите здоровье с юных лет;
- будьте умеренными во всем;
- будьте всегда доброжелательны, спокойны и рассудительны;
- не держите зла, чаще улыбайтесь, улыбка помогает снять напряжение;



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



Заповеди долголетия

- глубокая личная устойчивая мотивация на долголетие
- ответственность за собственное здоровье
- соблюдение режима дня
- качественное питание
- регулярная физическая нагрузка
- закаливание
- здоровый образ жизни
- гигиена окружающей среды
- нормализация режима и качества сна
- высокая духовность, оптимизм, мудрость, философское отношение ко всем проблемам



Здоровый образ жизни - это индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление своего здоровья.



Режим дня - одно из главных слагаемых здорового образа жизни!



Режим дня – это правильное распределение времени, на основные жизненные потребности человека.

ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ РЕЖИМА ДНЯ:

- ◆ соответствие возрасту человека, состоянию здоровья;
- ◆ учет сезона года, климатических и географических особенностей зоны проживания
- ◆ строгое выполнение, недопустимость частых изменений;
- ◆ постепенность перехода к новому режиму обучения и воспитания;
- ◆ рациональная длительность и правильное чередование режимных моментов;
- ◆ деятельность должна быть посильной и не превышать предел работоспособности, а отдых – обеспечивать полное функциональное восстановление клеток коры головного мозга,

Режим - это ритм жизни



Режим – это устойчивый распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых, и сон.

Рациональное сочетание элементов режима жизнедеятельности обеспечивает более продуктивную работу человека и высокий уровень его здоровья. Правильное чередование нагрузки и отдыха является основой высокой работоспособностью человека.

MyShared



Распорядок дня

Работоспособность человека в течение суток меняется в соответствии с суточными биологическими ритмами и имеет два подъема: с 10 до 12 ч и с 16 до 18 ч. Ночью работоспособность понижается, особенно с 1 до 5 ч ночи.

Отдыхать человеку требуется ежедневно, еженедельно в выходные дни, ежегодно во время очередного отпуска, используя свободное время для укрепления физического и духовного здоровья.

ФИЗИОЛОГО-ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ КОМПОНЕНТОВ РЕЖИМА

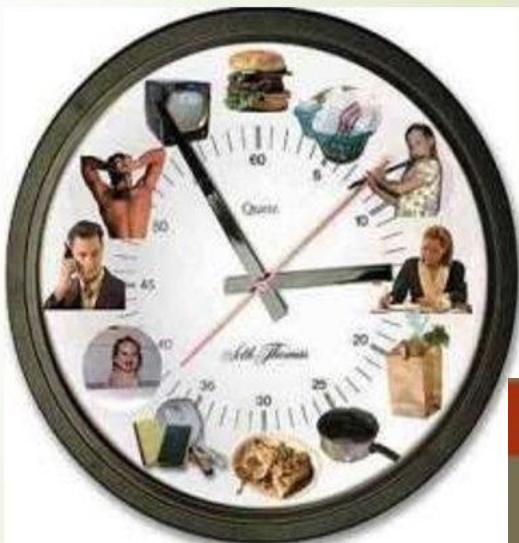
СОН – отдых, обеспечивающий полное функциональное восстановление всех физиологических систем.

Систематическое недосыпание снижает умственную работоспособность, приводит к нарушению ВНД.

Потребность в сне: 10-11 часов у младших школьников, 9-10 – средние и 8-9 – старшеклассники, взрослые

Примерный распорядок дня взрослого человека:

- ▶ **7.10** – утренняя гимнастика
- ▶ **8.00** – отправляйтесь на работу пешком, в спокойном темпе.
- ▶ **21.30** выпейте стакан кефира.
- ▶ **22.00** полезная вечерняя прогулка в медленном темпе 15-20 мин.
- ▶ **С 23 до 7 часов** сон в проветренном помещении



Рекомендации для взрослого человека

- Планируйте все свое время
- Учитывайте физиологические потребности вашего организма
- Ранжируйте задачи(сначала сложные, потом легкие)
- Ведите ежедневник, записывайте расписание, дела и т.д
- Приучайте к себе порядку и самодисциплине
- В график(расписание) вводите только то, в чем вы уверены или делали это не один раз
- Распределите дела по степени их «важности и значимости»
- Считайте время затраченное на дела, отсчитывайте какие дела сколько занимают вашего времени.

Контролируйте свое артериальное давление!

Артериальное давление не должно быть выше 140/90 мм рт. ст.



Контролируйте уровень сахара в крови!

Максимально допустимый уровень сахара натощак - 6,1 ммоль/л.



Регулярно проверяйте уровень холестерина в крови!

Максимально допустимый уровень холестерина - 5,0 ммоль/л.



Укрепляйте иммунитет!



Больше двигайтесь!

Физическая активность в среднем должна составлять не менее 20 минут в день.

активного долголетия



Будьте активны!



Не злоупотребляйте алкоголем!



Не курите!



Не переедайте!

Употребляйте в пищу не менее 500 граммов овощей и фруктов в день, сладкое сократите до минимума. Не ешьте перед сном!



Следите за своим весом!

Окружность талии должна быть не больше 102 см у мужчин и 88 см у женщин.



Ограничьте потребление соли!

Суточная норма соли не должна превышать 5 грамм.



Чаще улыбайтесь!



Памятка здорового человека

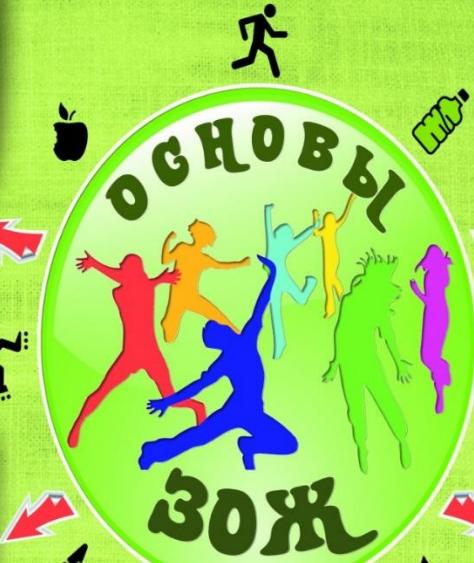
- ➡ вовремя ложиться спать,
- ➡ ежедневно делать зарядку,
- ➡ вовремя питаться,
- ➡ планировать свой день,
- ➡ следить за личной гигиеной
- ➡ быть чистым и опрятным,
- ➡ хорошо говорить и думать с людях,
- ➡ радоваться своим успехам и успехам других людей.



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ДНР
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ

ДВИЖЕНИЕ

- фитнес
- ходьба, бег
- тренажеры
- плавание
- подвижные игры
- закаливание



ПИТАНИЕ

ПОЛЕЗНО: овощи, фрукты, зелень, рыба, молоко, яйца, орехи.

ВРЕДНО: стрит-фуд, сладкие газированные напитки, чипсы, сухарики

ОТКАЖИСЬ от вредных привычек!

- курение
- алкоголь
- наркотики

РАСПОРЯДОК

- зарядка
- завтрак
- учеба
- обед
- прогулка
- тренировка
- домашняя работа
- сон

Принципы здорового питания

Умеренность

Она необходима для соблюдения баланса между поступающей с пищей и расходуемой в процессе жизнедеятельности энергией. Установлено, что в среднем при основном обмене затрачивается около 1 ккал на 1 кг массы тела за 1 ч. У людей, постоянно испытывающих физические нагрузки, основной обмен, как правило, повышается в пределах 30%.



Разнообразие

Население нашей планеты использует для питания тысячи пищевых продуктов и ещё больше кулинарных блюд. Энергетическая ценность рациона питания зависит от входящих в его состав белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и воды. Оптимальным в рационе здорового человека считается соотношение белков, жиров и углеводов, близкое к 1:1,2:4.



Режим питания

Режим питания человека обычно регулируется аппетитом. Но необходимо иметь в виду, что аппетит сохраняется даже после приема пищи. Это связано с необходимостью переваривания и всасывания пищевых веществ. И только после начала поступления их в кровь возбуждение пищевого центра начинает сменяться его торможением.



Важнейшим элементом здорового образа жизни является рациональное питание

- **4-разовое питание (завтрак, обед, полдник, ужин).**
- **Приём пищи в строго установленные часы.**
- **Отучаться насыщаться пищей до предела.**
- **Пищу надо есть с вниманием и удовольствием, не спеша прожёвывать, почувствовать вкус.**
- **Подсознательно оказывают благотворное влияние на пищеварение оформление блюд, сервировка стола**
- **Набор продуктов должен предусматривать оптимальное соотношение всех необходимых питательных веществ.**



Актуальность темы:

- Правильное питание – залог здоровья человека.
- Современный темп жизни диктует свои правила, в том числе и в питании.
- Постоянная нехватка времени привела к появлению в рационе человека продуктов быстрого приготовления.



Рациональное питание не менее важно в сохранении здоровья. Короткие "голодные" диеты и обильные застолья между ними — не для тех людей, кто выбрал для себя здоровый образ жизни. Питание должно обеспечивать организм всем необходимым и соответствовать потребностям конкретного человека. О правильном питании написано и сказано немало и основные его правила известны каждому: больше овощей и фруктов, меньше жирного.

Пирамида здорового питания



Рациональное питание :

- **Рациональное питание** (от латинского *rationalis* — разумный) — это физиологически полноценное питание, учитывающее характер труда, физическую активность, возраст, способствующее сохранению здоровья, высокой физической и умственной работоспособности, а также активному долголетию. Рациональное питание относится к факторам, укрепляющим иммунитет.



ПОЛЕЗНО ДЛЯ ИММУНИТЕТА

Рыба, мясо
каждый день,
горох или фасоль –
раз в неделю

Белки



Орехи,
семечки,
гречка,
бобовые,
хлеб
из муки
грубого
помола,
проро-
щенных
злаков

**Витамины
группы
В**



Семечки, орехи,
пророщенные злаки,
нерафинированное
растительное масло,
сливочное масло, печень.

**Витамин
А**



Железо,
цинк, медь
и магний -
орехи,

семечки, бобовые,
цельные крупы,
горький шоколад
и какао.

**Витамин
С**



Цитрусовые,
черная смородина,
петрушка, шиповник,
облепиха, квашеная капуста.

**Выработка интерферона
усиливают кисломолочные продукты –
йогурт, кефир по утрам и вечерам.**

Правильный режим питания

Правильный режим питания чрезвычайно важен для нашего организма. Самый оптимальный режим приема пищи - четырехразовый. Промежутки между приемами пищи при четырехразовом питании составляют 4-5 часов, при этом нагрузка на пищеварительный тракт распределяется равномерно, пища полностью обрабатывается пищеварительными ферментами и хорошо усваивается.

При четырехразовом питании завтрак должен составлять примерно 25% суточного рациона, обед – 35%, полдник – 15 % и ужин – 25 %. Ужинать рекомендуется не позднее чем за 3 часа до сна.



РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ:

1 СЛАДОСТИ И ЖИРЫ

При умеренном потреблении могут стать частью здоровой, сбалансированной диеты.



2 МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

содержат кальций, необходимый для зубов и костей, а также белки и витамины.

2.1 МЯСО, ПТИЦА, РЫБА

Богаты железом, цинком и витаминами группы В.

3 ХЛЕБ, КРУПЫ И КАРТОФЕЛЬ

Богаты железом, цинком и витаминами группы В.

4.1 ОВОЩИ

Они очень полезны. Их необходимо съедать как минимум 5 порций в день.



5 НАПИТКИ

Взрослому человеку требуется не меньше 1,5 л жидкости в день.



4.2 ФРУКТЫ

Они богаты витаминами, минеральными и биологически активными веществами.



Тарелка Здоровья и Долголетия

Орехи

Полезные витамины и минералы поддерживают эффективную работу мозга

Продукты из цельного зерна

Снижают риск сердечных заболеваний и рака

Зеленый и белый чай

Употребление зелёного и белого чая помогает снизить риск сердечно-сосудистых раковых заболеваний, а также болезни Альцгеймера



Томаты

Снижают риск рака простаты, лёгких и желудка, а также болезней сердца

Зеленые овощи

Обеспечивают наш организм фолиевой кислотой, кальцием и другими питательными веществами, которые укрепляют кости и улучшают работоспособность мозга, а также предотвращают возрастные проблемы со зрением

Рыба

Полезные кислоты омега-3 предотвращают воспалительные процессы

Оливковое масло

Содержит большое количество антиоксидантов и противовоспалительных жирных кислот, которые помогают снизить риск сердечно-сосудистых и раковых заболеваний

Ягоды

Ягоды богаты антиоксидантами, которые тормозят процессы старения организма

Здоровый образ жизни – основа профилактики сердечно-сосудистых заболеваний

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), основной причиной смерти во всем мире на сегодняшний день являются сердечно-сосудистые заболевания. К сердечно-сосудистым заболеваниям относят ряд болезней сердца и кровеносных сосудов, как ишемическая болезнь сердца, врожденный порок сердца, ревмокардит, болезнь периферических артерий, инфаркты, инсульты и другие заболевания. Самый эффективный способ уменьшения риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний – изменение образа жизни, путем принятия мер в отношении таких факторов риска, как нездоровое питание и ожирение, отсутствие физической активности, повышенное кровяное давление, диабет и повышенный уровень липидов, употребление алкоголя и табака.

Программа здорового образа жизни для сердца

Правило №1: питайтесь правильно!

Помните, что вашему сердцу вредят жирная пища, "фаст фуд", соль. В свою очередь, результаты исследований показывают, что употребление йогурта, продуктов из цельнозерновых, изюм, бобовые могут благоприятно сказаться на здоровье сердца.



Правило №2: занимайтесь спортом!



Регулярные занятия физическими упражнениями помогут снизить риск возникновения сердечного заболевания. Упражнения укрепляют сердце, помогают ему более эффективно работать.

Правило №3: бросайте курить!

Статистика гласит, что через 3 года после отказа от курения, риск возникновения сердечного заболевания становится таким же, как и у некурящего.



Правило №4: регулярно проходите проверки!

Контролируйте кровяное давление, уровень холестерина и сахарный диабет. Каждому человеку обязательно нужно знать свои показатели давления, холестерина и сахара, а также внимательно следить за общим состоянием здоровья, и при малейших подозрениях – обращаться к врачу. Только так возможно опередить заболевание!



Правило №5: Найдите время для отдыха!

Стресс, нервное напряжение, усталость влияют на общее состояние организма и, конечно, сказываются на здоровье сердца.



Основные способы уменьшить риск сердечных заболеваний должны контролировать ВЫ, а НЕ ВРАЧ!

Территориальный фонд обязательного медицинского страхования Костромской области
Адрес: 156013, г. Кострома, ул. Ленина, д. 20, оф.300
Тел/факс: (4942) 31 59 09

Факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний

Факторы, связанные с повышенным риском преждевременного развития ишемической болезни сердца, можно разделить на **две группы**:

- 1) факторы, которые человек не может изменить:
 - наследственность;
 - мужской пол;
 - процесс старения.
- 2) факторы, которые поддаются изменению:
 - повышенное содержание липидов крови (холестерина и триглице-ридов);
 - гипертензия;
 - курение;
 - отсутствие физической активности;
 - избыточная масса тела;
 - диабет;
 - стрессы.



Основными факторами риска считаются те, которые тесно связаны с ишемической болезнью сердца. Это — курение, гипертензия, высокие уровни липидов крови и отсутствие физической активности. Последний фактор был включен в этот список в 1992 г. Избыточную массу тела, по-видимому, можно считать одним из основных факторов риска.

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СЕРДЦА

Не переедайте!

Употребляйте в пищу не менее 500 граммов овощей и фруктов в день, сладкое сократите до минимума.
Не ешьте перед сном!



Уберите солонку со стола и не подсаливайте пищу

Много соли в пище - это дорога к гипертонии.



Не курите

Курение сокращает жизнь более, чем на 10 лет.



Не злоупотребляйте алкоголем!



Контролируйте свое артериальное давление

Ваше давление не должно быть больше 140/90 мм рт. ст. В случае его повышения обращайтесь к врачу.



Чаще улыбайтесь!

Позитивное отношение к жизни увеличивает ее продолжительность.



Будьте активны!

Не теряйте интерес к жизни.



Постоянно двигайтесь

10 000 шагов в сутки, езда на велосипеде, лыжные и другие прогулки на свежем воздухе позволят Вам сохранить здоровье на долгие годы.



Укрепляйте иммунитет

Употребляйте кисломолочные продукты, совершайте регулярные прогулки на свежем воздухе, проводите оздоровительное закаливание.



Следите за своим весом и своей талией

Ее окружность должна быть не больше 102 см у мужчин и 88 см у женщин.



СБРОСИТЬ ЛИШНИЙ ВЕС

20 минут интенсивной зарядки в день и правильное питание позволяют уже через 30 дней почувствовать себя лучше и убрать лишние килограммы.

ПОЧУВСТВОВАТЬ ГАРМОНИЮ С ПРИРОДОЙ

Обрести душевное спокойствие поможет йога (летом на свежем воздухе в московских парках проходят бесплатные занятия).

Здоровый сон

После хорошей физической нагрузки гораздо легче уснуть ночью и проснуться утром.

Очистить организм

Физические нагрузки в сочетании с правильной диетой помогут очистить организм от шлаков.

Получить заряд энергии

Пробежки, как и любые физические нагрузки, помогают зарядиться энергией.

Поработать над осанкой

Для здорового позвоночника и красивой осанки подойдет плавание, йога, гимнастика и силовые упражнения для тренировки мышц спины.

СБРОСИТЬ ЛИШНИЙ ВЕС

20 минут интенсивной зарядки в день и правильное питание позволяют уже через 30 дней почувствовать себя лучше и убрать лишние килограммы.

ПОЧУВСТВОВАТЬ ГАРМОНИЮ С ПРИРОДОЙ

Обрести душевное спокойствие поможет йога (летом на свежем воздухе в московских парках проходят бесплатные занятия).

Здоровый сон

После хорошей физической нагрузки гораздо легче уснуть ночью и проснуться утром.

Очистить организм

Физические нагрузки в сочетании с правильной диетой помогут очистить организм от шлаков.

Получить заряд энергии

Пробежки, как и любые физические нагрузки, помогают зарядиться энергией.

Поработать над осанкой

Для здорового позвоночника и красивой осанки подойдет плавание, йога, гимнастика и силовые упражнения для тренировки мышц спины.

Завести новые знакомства

Записаться в фитнес-центр или в бассейн – хороший способ завести новых друзей.

УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ

Регулярные занятия спортом на свежем воздухе и закаливания помогут укрепить иммунитет.

Снять стресс

Занятия спортом помогают отвлечься от проблем и сбросить напряжение.

10 причин заняться спортом

Упражнения для сохранения и укрепления здоровья.

1. Утренняя гимнастика:

- «Твист» гимнастика
- Массаж кистей и стоп
- Гимнастика для суставов



2. В течение дня при усталости, напряжении:

- «Владей собой среди толпы смятенной»
- Снятие физического напряжения
- Массаж точек на лице

3. При стрессе и в конце рабочего дня:

- Дыхательные упражнения
- Настрои-утверждения: «Я справлюсь! Я молодец! Я владею ситуацией! Я уже чувствую себя лучше!»

4. Улыбка в течение всего дня.



ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

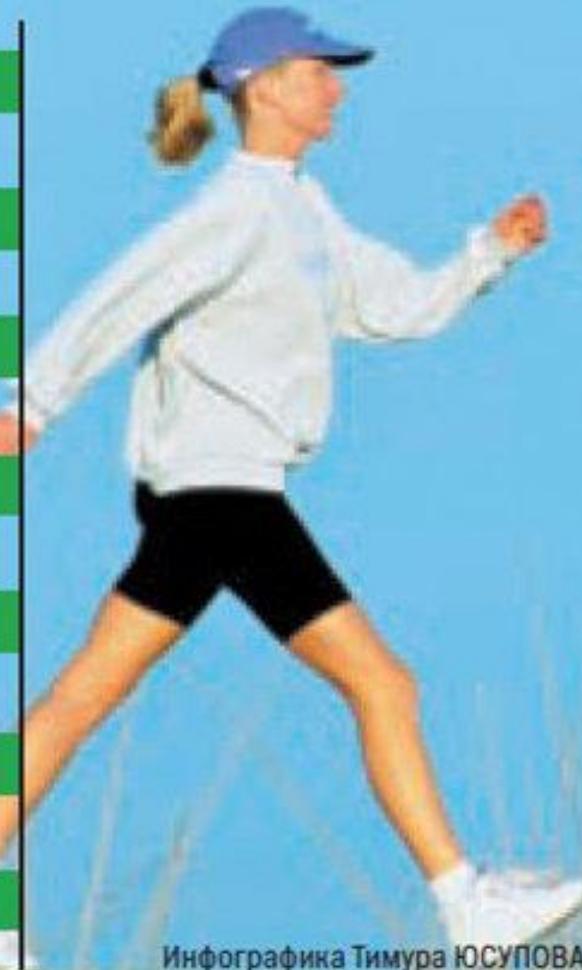
ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ БЫТЬ ВСЕГДА В ХОРОШЕЙ ФОРМЕ!

Помни, что здоровье – это волшебный дар, которым наградила нас природа. В твоих силах сохранять и беречь его. Поэтому так важно ответственно подойти к соблюдению правил здорового образа жизни. Тем более, что это совсем не сложно. А когда это войдет в привычку, ты поймешь, что придерживаясь правильного образа жизни, становишься более энергичными, подвижными и жизнерадостными!



Что отнимает годы жизни

Учёные подсчитали,
сколько лет жизни мы теряем
из-за нездорового образа жизни.



#CHOOSEHEALTH



Здоровье – это ценность и богатство,
 Здоровьем людям надо дорожить!
 Есть правильно и спортом заниматься,
 И закаляться, и с зарядкою дружить.
 Чтобы любая хворь не подступила,
 Чтоб билось ровно сердце, как мотор,
 Не нужно ни курить, ни пить, ни злиться,
 Улыбкой победить любой укор.
 Здоровый образ жизни – это сила!
 Ведь без здоровья в жизни никуда.
 Давайте вместе будем сильны и красивы
 Тогда года нам будут не беда!



*Ты счастлив завтра, если
думаешь о здоровье сегодня!*

Здоровые цифры здорового человека



140/90

давление ниже
140/90 мм.рт.ст.



5

общий холестерин
ниже 5 ммоль/л



0

сигарет



6

глюкоза ниже
6 ммоль/л



94 и 80

окружность талии
менее 94 см у мужчин
менее 80 см у женщин



500

грамм фруктов
и овощей



5

порций
в день



19-25

оптимальный
индекс массы
тела



30

минут умеренной
физической
активности



10000

шагов в день

Это должен знать каждый!

Здоровый образ жизни – путь к долголетию!

«Здоровье – это не столько отсутствие болезней и физических дефектов, сколько состояние полного физического, духовного и социального благополучия».

В.О.З.



При занятиях физической активностью в пожилом возрасте очень важно придерживаться следующих принципов:

- начинать занятия физической активностью с разминки;

- постепенно увеличивать занятия до 30 минут в день в течении 3-х недель;

- наиболее эффективны – ходьба по пересеченной местности, лыжные прогулки, плавание, езда на велосипеде, ежедневная утренняя гимнастика (или длительная прогулка в лесу, парке, сквере).



Физкультура для пожилых людей должна быть более щадящая, полностью исключать возможность травм, должна учитывать скорость восстановления организма после нагрузок в этом возрасте



Физкультура для пожилых людей отдает предпочтение таким физическим упражнениям, которые предъявляют невысокие требования к организму и легко дозируются по нагрузке.

Физкультура для пожилых людей делает упор на повышение общей выносливости, гибкости, координации движений, упражнения на развитие силы и скорости имеют намного меньшее значение.



**Пример дневного меню
для пожилого человека**

Приём пищи, наименование блюд	Вес готовой порции, г
Завтрак	
1 Каша овсяная молочная без сахара со сливочным маслом	170 + 5
2 Яйцо всмятку	50
3 Чай с молоком и сахаром	200
4 Печенье	30
Второй завтрак	
1 Чай с молоком и сахаром	150+50+5
2 Бутерброд из хлеба с сыром	25+8
Обед	
1 Суп овощной на курином бульоне	350
2 Курица отварная	100
3 Рис отварной	140
4 Салат из свёклы и зелёного горошка с растительным маслом	100+5
5 Чай с сахаром	200
Полдник	
1 Яблоко свежее	120
2 Творог	40
Ужин	
1 Рыба жареная	70
2 Картофель отварной	200
3 Овощной салат из капусты, моркови и яблок с растительным маслом	50+5
4 Компот из свежих яблок с сахаром	200
Перед сном	
1 Кефир (1% жирности)	150
На весь день	
1 Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	260



ПОМНИТЕ, старость сама по себе не является болезнью, а пенсионный отдых может стать лучшим временем Вашей жизни.



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ и ежедневная физическая активность способны замедлить и даже приостановить процесс старения.



УМЕРЕННОСТЬ В ПИТАНИИ и разнообразие ежедневного рациона – вот залог Вашего здоровья и долголетия.



Суточная потребность в витаминах у людей пожилого возраста:

- Витамин А - 1 мг
- Витамин В1 (тиамин) - 2 мг
- Витамин В2 (рибофлавин) - 3 мг
- Витамин В3 (РР или ниацин) - 15 мг
- Витамин В9 (фолиевая кислота) - 1,5 мг
- Витамин С (аскорбиновая кислота) - 75 мг
- Витамин D - 0,01 мг
- Витамин Е - 0,5 мг



Рекомендации по сохранению и укреплению здоровья:

- ✓ Начинайте каждый день с чувством радости и поддерживайте это состояние в течение дня.
- ✓ Прежде чем дать волю гневу, сосчитайте до десяти.
- ✓ Ощущайте себя хозяином и властелином своей судьбы.
- ✓ Относитесь к людям так, как вы хотели бы, чтобы люди относились к вам.
- ✓ Питайтесь регулярно и разнообразно.
- ✓ Исключайте жареную, жирную пищу, алкоголь.
- ✓ Увеличьте потребление овощей, фруктов, рыбы, мяса, молочных продуктов.
- ✓ Не переедайте на ночь.
- ✓ Спите не менее 8-ми часов в сутки.
- ✓ Занимайтесь физическими упражнениями.
- ✓ Старайтесь больше бывать на свежем воздухе.
- ✓ Любите свою душу и тело.
- ✓ Страйтесь окружить их комфортом.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ДЛЯ ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА



Вести здоровый образ жизни необходимо в любом возрасте.



С возрастом особенно актуальной становится проблема

полноценного сна человека. Часто пожилые люди страдают бессонницей. Для хорошего ночного отдыха желательно не переедать на ночь, не пить менее чем за три часа до сна кофе, чай, шоколад, проветривать спальню, стараясь спать при температуре не выше 18 градусов. При такой бодрящей температуре человек гораздо дольше сохранит состояние молодости.

Положительные эмоции – это один из принципов здорового образа жизни. Доброжелательное отношение к другим

людям, юмор, оптимизм – вот, что должно в нас присутствовать. Нужно научиться концентрироваться на хороших мыслях и радоваться каждому дню. В нашей жизни всегда должен



присутствовать смех. Он полезен для здоровья. От смеха укрепляются мышцы живота, лица, улучшается дыхание, нормализуется сердцебиение, отступает боль, улучшается аппетит, сгорают калории.

Как видите здоровый образ жизни – это не так скучно, как могло показаться сначала. Наоборот, благодаря ему жизнь пожилого человека может стать более радостной, бодрой и счастливой. Тем более, сам по себе здоровый образ жизни ни в коем разе не имеет каких-либо ограничений и способен принести реальную пользу каждому человеку.



ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ



Физическое здоровье – это здоровье нашего тела

СОСТАВЛЯЮЩИЕ



Нравственное здоровье

Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе.

Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни.



Поэтому социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья.

6 секрет сохранения здоровья – это СМЕХ.

Смех – это вечный целитель.

Смех – сильнодействующее лекарство, помогающее снять

боль и исцелиться от многих болезней.

Смех – улучшает дыхание, является прекрасным упражнением для легких и сердца, производит массаж органов живота и способствует работе

кишечника.

Смех – стимулирует иммунную систему.

Смех – улучшает способность к концентрации и снимает психический стресс.



Что такое психологическое здоровье?

Термин «психологическое здоровье» принадлежит одному из основателей гуманистического направления в психологии А. Маслоу.

По мнению этого ученого, большинство людей изначально, биологически нацелены на сохранение здоровья, а не на болезнь, страдания или смерть.

Обычный («хороший») человек – не тот, кому просто что-то дано, а тот, у кого ничего не отнято.

Его противоположность – такой, у кого заглушены и подавлены способности и одаренность.

Основные способы укрепления психологического здоровья



ФАКТОРЫ РИСКА НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

ФАКТОРЫ, КОТОРЫЕ МЫ НЕ МОЖЕМ ИЗМЕНЯТЬ:



Возраст



Наследственность



Пол (у мужчин инфаркт миокарда и мозговые инсульты развиваются в среднем на 10 лет раньше)

НА ЭТИ ФАКТОРЫ МЫ МОЖЕМ ПОВЛИЯТЬ:

- Курение
- Нездоровое питание
- Низкая физическая активность
- Повышенный холестерин
- Артериальная гипертония
- Стress, тревога, депрессия
- Ожирение
- Избыточное потребление алкоголя

Каждый из перечисленных факторов повышает риск развития сердечно-сосудистых, онкологических, бронхолёгочных заболеваний, сахарного диабета. Эти факторы взаимосвязаны и усиливают действие друг друга.



ВАЖНО! Чтобы сохранить здоровье на долгие годы, надо вести здоровый образ жизни!

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ:

- Вооружите себя знаниями в области анатомии и медицины;
- Развивайте гигиенические навыки;
- Ухаживайте за зубами;
- Одевайтесь по погоде;
- Нельзя лечиться самим.;
- Составьте распорядок дня;
- Как можно чаще бывайте на воздухе;
- Делайте дыхательные упражнения;
- Правильно питайтесь в одно и то же время;
- Помните, сон восстанавливает энергию и силы;
- Делайте оздоровительную гимнастику;
- Закаливайте себя;
- Принимайте водные и воздушные ванны, ходите босиком;
- Берегите глаза;
- Контролируйте свою осанку;
- Носите удобную обувь в соответствии со своим размером;
- Сохраняйте в трудные минуты присутствие духа;
- Боритесь с плохим настроением, избегайте мрачных мыслей;
- Убегайте от гиподинамии;
- Регулярно проверяйте (контролируйте) свои показатели здоровья.



9 тысяч шагов



6 минут медитации



3 приема пищи и 3 перекуса



8 часов сна



5 фруктов/овощей



7 стаканов воды



4 перерыва на отдых



1 занятие спортом



Здоровье — состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции.

Здоровье — это не отсутствие болезни как таковой или физических недостатков, а состояние полного физического, душевного и социального благополучия.



Положительные эмоции — залог здоровья

Правильно питайся

Закаливай свой организм

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

Отдых должен быть активным,

Соблюдай режим дня

Занимайся посильным телодром

Не забывай про полноценный сон

спортом

Соблюдай правила личной гигиены

Вывод:

Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Каждый из нас может быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия.

Здоров будешь – всё добудешь!

Большое спасибо за внимание!

Желаем всем долгих лет жизни!

