

15 10 2019 – 14 30-15 30

**БГПУ за здоровый образ
жизни. Химическая
составляющая**



*Химия – наука классная,
но для невежд она опасная!*



1975 год. Москва. Всемирный конгресс врачей
под эгидой Всемирной организации
здравоохранения (ВОЗ).

***«Здоровье – это состояние полного
физического, духовного и социального
благополучия, а не только отсутствие
болезней и физических недостатков»***



здоровье ...
... это свобода

Составляющие (компоненты) здоровья:

Физическое здоровье
Это здоровье тела
Человека
От чего зависит?

Духовное здоровье
Это здоровье его разума.
От чего зависит?

Социальное здоровье
Условия жизни человека,
его труда и отдыха

ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

РАЦИОНАЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ



СОБЛЮДЕНИЕ
ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И
БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ



ДВИГАТЕЛЬНАЯ
АКТИВНОСТЬ



ОПТИМАЛЬНОЕ
СОЧЕТАНИЕ УМСТВЕННОГО И
ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА



ОТКАЗ ОТ
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

РОДИТЕЛИ



- УМЕНИЕ ЖИТЬ
В СОЧЕТАНИИ

ДРУЗЬЯ

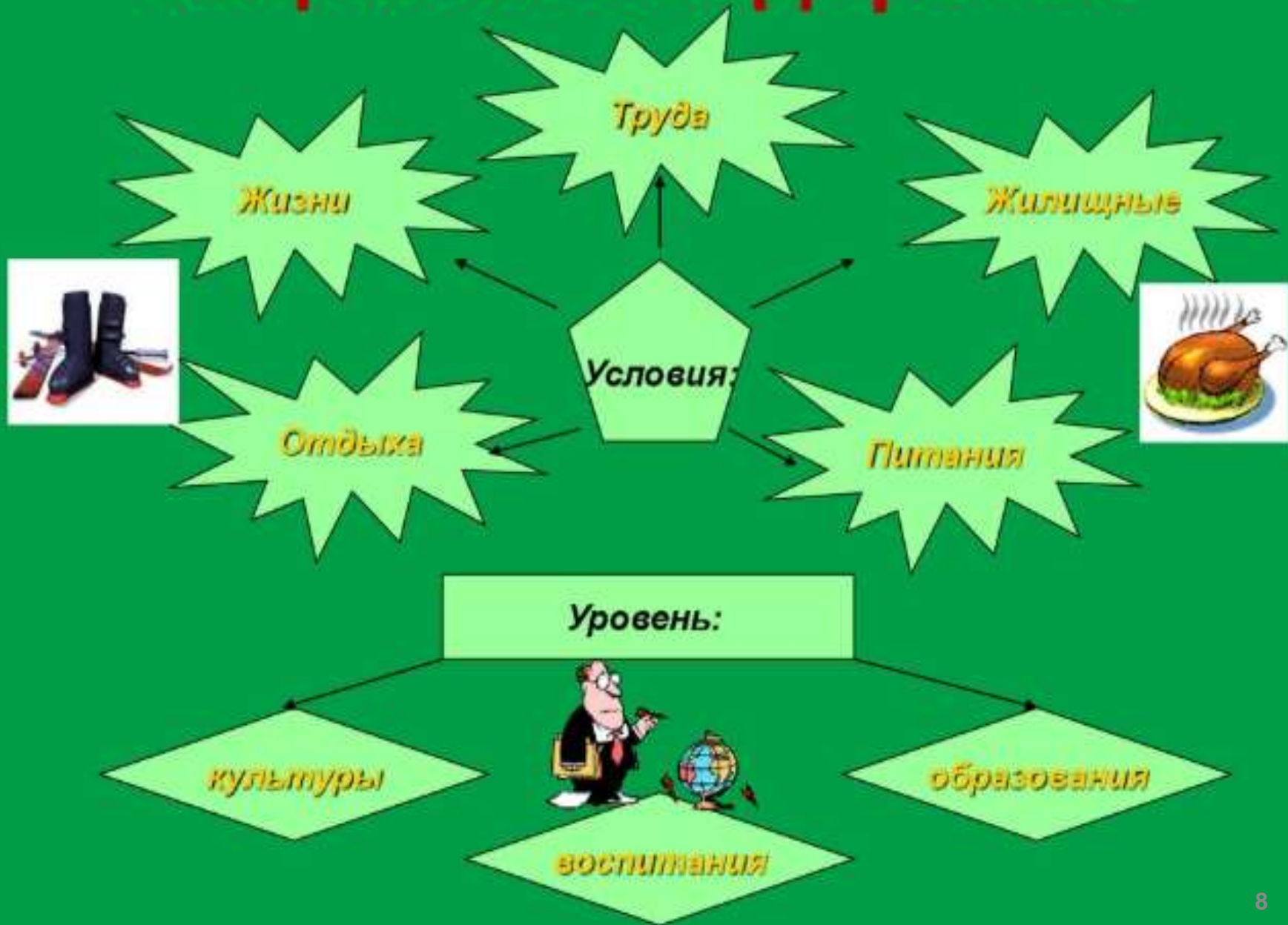


С СОБОЙ И
ОКРУЖАЮЩИМИ

ОБЩЕСТВО



Социальное здоровье



Психическое здоровье

Состояние головного мозга

1. Уровень и качество мышления
2. Развитие внимания и памяти
3. Степень эмоциональной устойчивости
4. Развитие волевых качеств



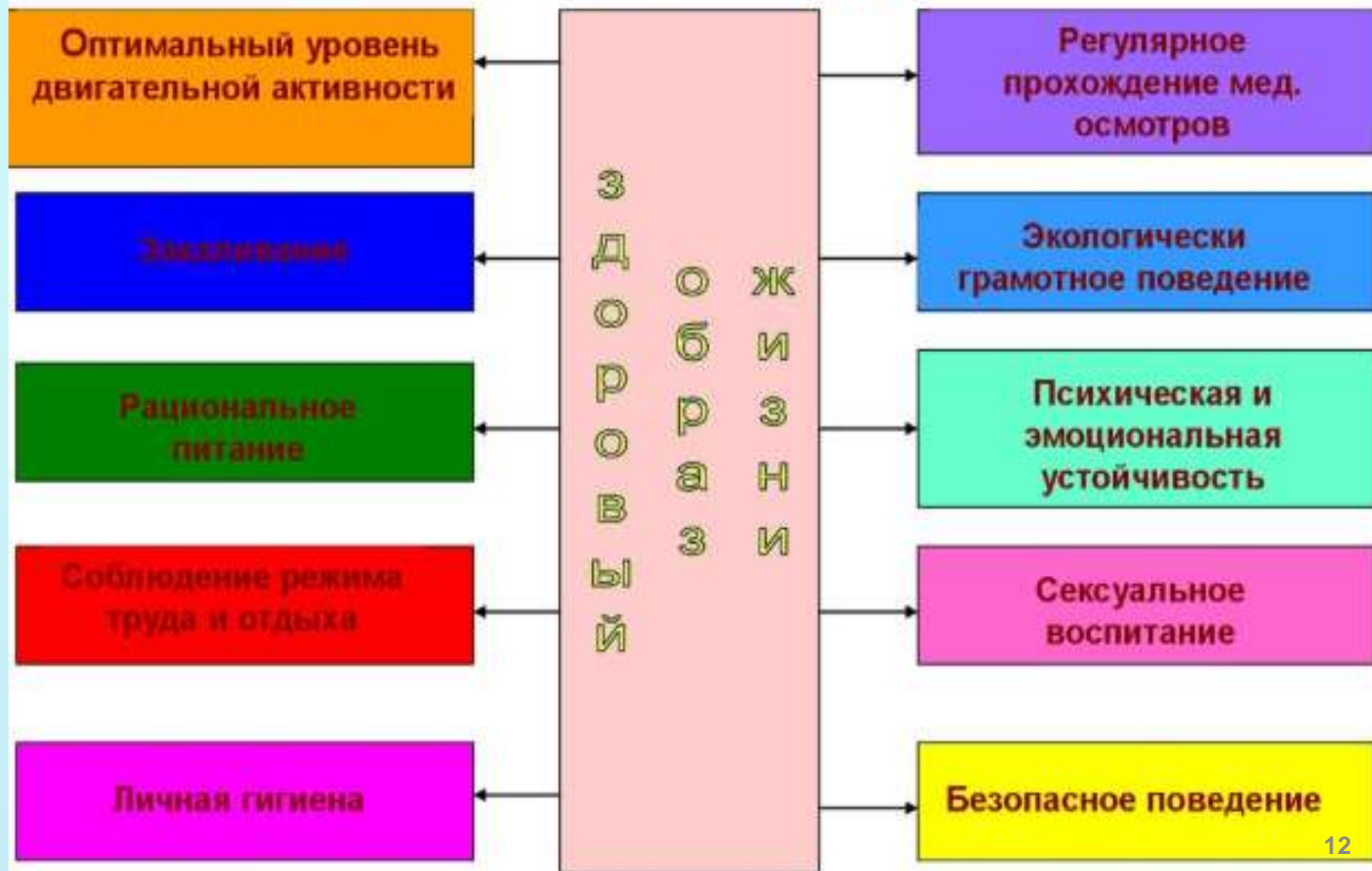
Группы факторов, влияющих на здоровье (по данным ВОЗ)



ЗОЖ. Критерии здоровья

- 1. Рациональное питание**
- 2. Влияние окружающей среды, наследственности, биоритмов на здоровье человека**
- 3. Оптимальный двигательный режим**
- 4. Закаливание организма**
- 5. Физическое воспитание**
- 6. Личная гигиена и режим дня**

Здоровый образ жизни – путь к достижению высокого уровня здоровья



Современные методы оздоровления

- **Совершенствование духовности**
- **Физическое совершенствование**
- **Дыхательные техники и их применение**
- **Питание**
- **Управление эмоциями**
- **Управление мыслями**
- **Биоэнергетика**

Факторы риска во внешней и внутренней среде организма человека, их влияние на здоровье.

Внешняя среда

Внутренняя среда организма

Физическое воздействие

Химические

Биологические

Социальные

Психического характера

Химические факторы риска

Консервирующие, моющие, чистящие и дезинфицирующие средства, а также средства для покраски и склеивания различных предметов.



Перед началом работы внимательно ознакомьтесь с мерами безопасности, изложенными в инструкции, и строго следуйте им.

ПИЩА XXI ВЕКА

**Традиционные
(натуральные)
продукты**

**Технологически
модифицированные
натуральные
продукты
(заданного химсостава)**

+

**Генетически
модифицированные
натуральные
продукты**

**Биологически
активные добавки
к пище
(БАД)**

СЛАГАЕМЫЕ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- *Доступность
пищевых продуктов
(карман)*
- *Ассортимент
пищевых продуктов
(прилавок)*
- *Знания и умение
построить здоровое
питание
(образование)*



Рацион здорового питания формируется из:

- продуктов на основе зерна, в т.ч. цельного;



- разнообразных фруктов и овощей;



- обезжиренных и низкожирных молочных продуктов;



- нежирного мяса, птицы, рыбы, бобовых, яиц и орехов.



Источников углеводов, пищевых волокон, витаминов группы В

Источников углеводов, пищевых волокон, витамина С, фолиевой кислоты, каротиноидов и минорных биологически активных веществ

Источников белка, витаминов группы В, кальция

Источников белка, железа, витаминов А, D, группы В

В рационе здорового питания необходимо ограничивать:

- насыщенные и транс-изомеры жирных кислот, холестерин;



- Источники: колбасные изделия, говяжий жир, маргарины, кондитерские изделия с жиром

- поваренную соль;



- Источники: мясные и рыбные деликатесы, соления

- добавленный сахар



- Источники: Сладкие безалкогольные напитки, нектары, кондитерские изделия

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

