



Министерство здравоохранения Республики Бурятия
Центр общественного здоровья и медицинской профилактики Республики Бурятия
им. В.Р. Бояновой

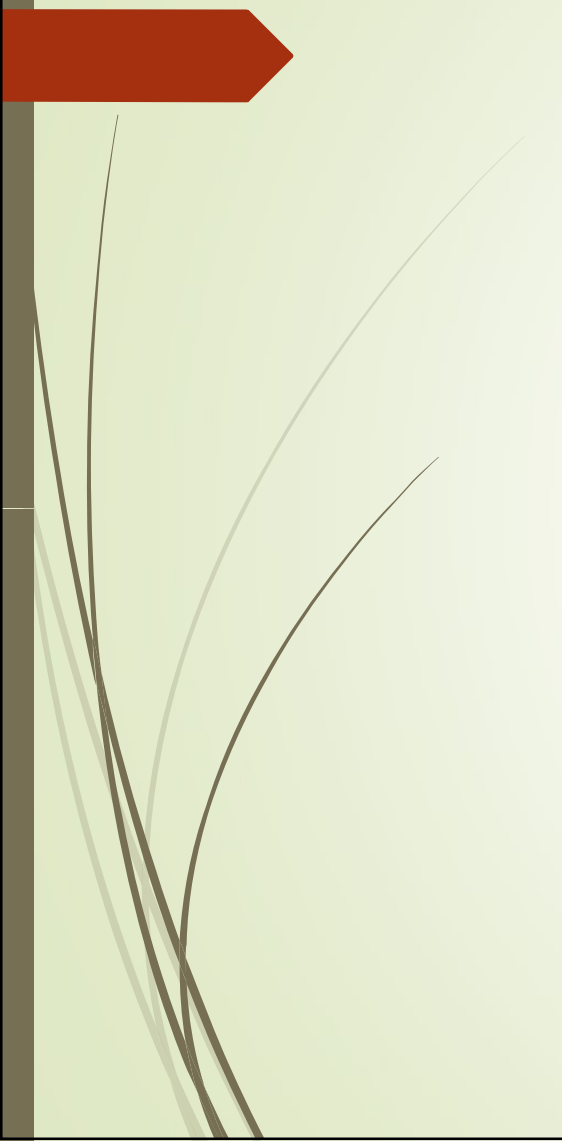
Что такое здоровый образ жизни?

2021 год

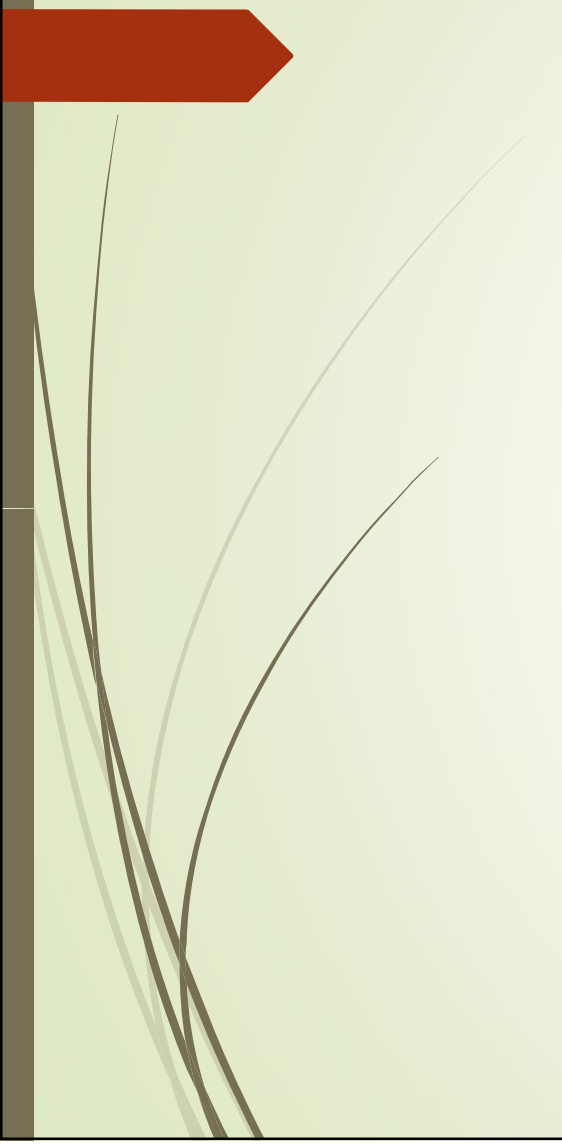


План урока

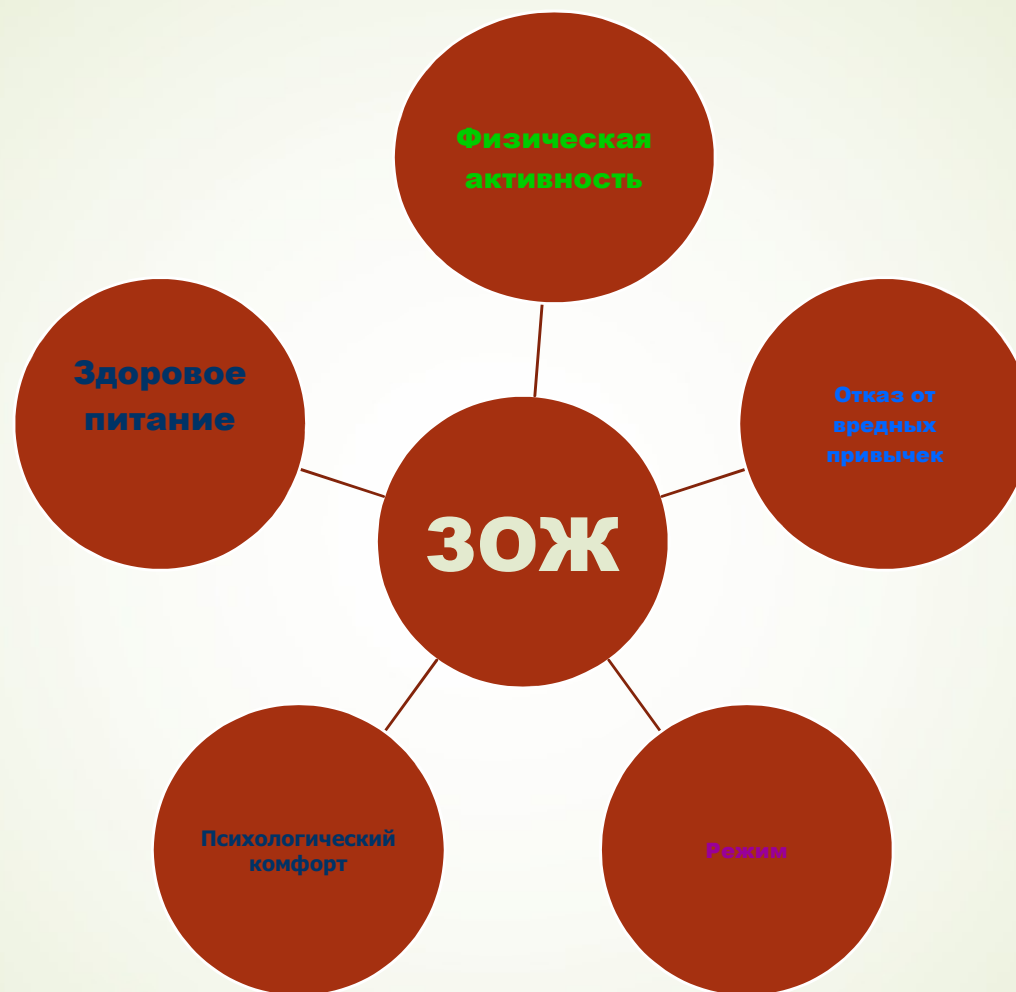
1	Приветствие
2	Вопросы о здоровом образе жизни
3	Анализ анкет по питанию и физической активности
4	Правила здорового образа жизни
5	Физкультурная разминка
6	Игра «За и против»
7	Подведение итогов



Что такое здоровый образ
жизни?



Человек должен знать,
что здоровый образ жизни -
это личный успех каждого...





Правила здорового образа жизни

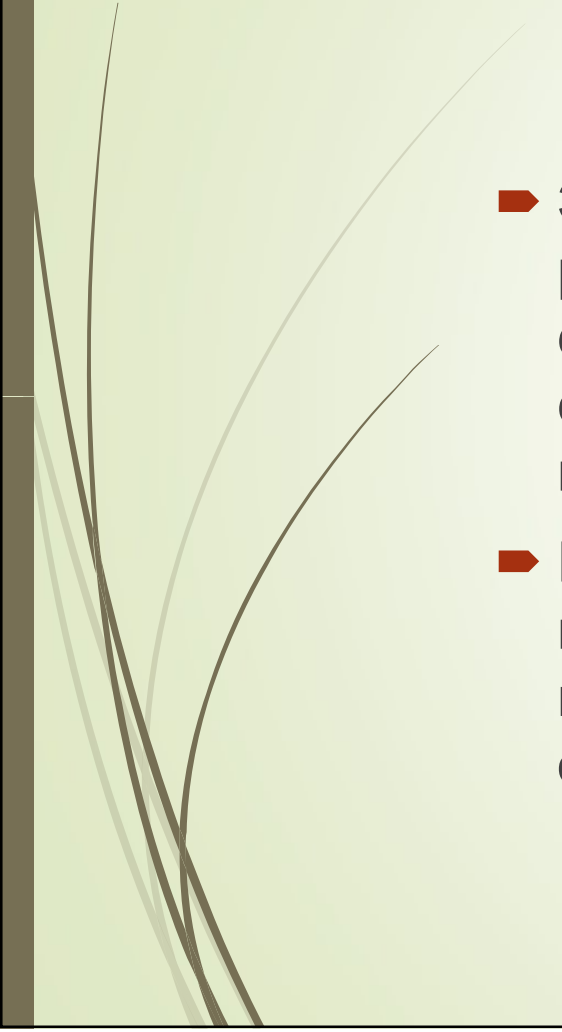


Анализ анкет по питанию

1	Завтракают ежедневно	%
2	Посещают школьную столовую ежедневно	%
3	Нравится пища в школьной столовой	%
4	Полноценно питаются ежедневно	2 раза - % 3 раза - % 4-5 раз - %



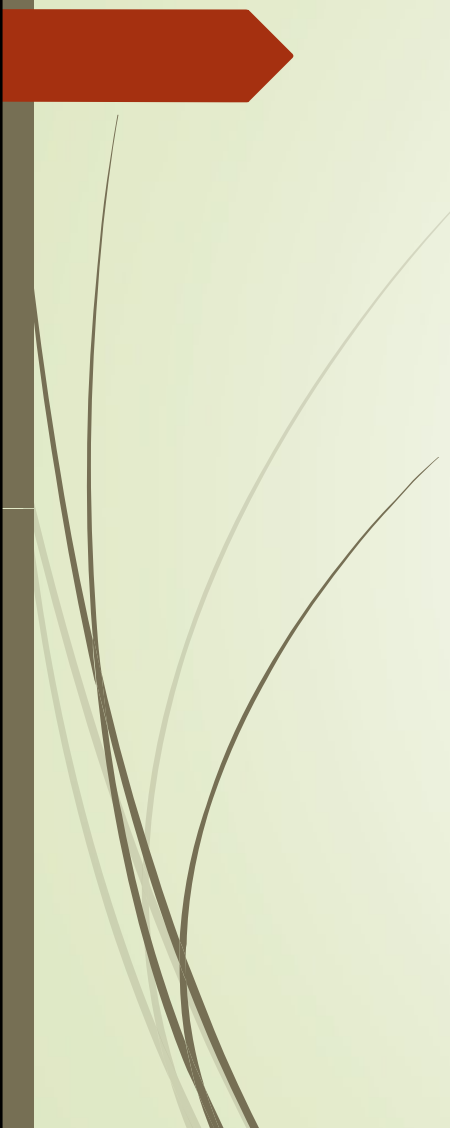
1. Правило энергетического равновесия

- Энергетическая ценность рациона питания должна равняться энергозатратам. Недоедание способствует снижению массы тела, но на этом фоне развиваются серьезные нарушения в обмене веществ. А переедание приводит к отложению жира и увеличению массы тела.
 - Не голодайте! Только если мы едим досыта (но не переедаем), мы в состоянии «обуздать» аппетит, поскольку именно так мы можем избежать приступов обжорства и всевозможных «перекусов».
- 



2. Сбалансированность питания

Белок	Мясо, рыба, молоко, орехи, сыр, хлеб, крупы, бобовые, яйца	Используется организмом для роста, формирования иммунной системы, развития мускулатуры, увеличения силы мышц
Простые углеводы (перегрузка недопустима!)	Сахар, конфеты, торты, сладкие напитки, варенье, мед	Источник энергии
Сложные углеводы	Крупы (рис, гречка, овсянка, пшено, кукуруза), картофель, бобовые, хлеб, макаронные изделия	Источник энергии



Жиры	Сало, сливочное масло, сметана, сыры	Необходимы для роста и развития, для эластичности кровеносных сосудов, способствуют нормализации состояния кожных покровов, ногтевых пластин и волос
Растительные жиры	Растительные масла, орехи, овсяная и гречневая крупы	Для роста и развития
Пищевые волокна	Сухофрукты и бобовые (соя, чечевица, сушеная фасоль), продукты на основе цельного зерна (рис, хлеб, паста, мука, овес), Овощи и фрукты	Источник витаминов, антиоксидантов, способствуют перевариванию и всасыванию других продуктов, нормализуют перистальтику кишечника



3. Режим питания

Наиболее оптимальным для организма является такой режим, при котором время между приемами пищи составляет 3-4 часа, что соответствует 4-5 разовому питанию.

При этом с завтраком должно поступать около 25% энергии дневного рациона, на обед - около 35%, на ужин - около 25%, и порядка 15% энергии рациона должно приходиться на перекусы (второй завтрак, полдник).



Вывод:

- Остерегайтесь жиров и сладостей!
 - Выбирайте разнообразные продукты!
 - Ешьте больше овощей и фруктов!
 - Соблюдайте режим питания!
 - Не голодайте!
- 



4. Больше активности!



Анализ анкет по

1	Занимаются спортом в выходные	%
2	Проводят выходные в интернете, за телевизором	%
3	Регулярно занимаются спортом	%
4	Занимаются спортом: 2-4 часа в неделю 4-8 часов в неделю Не занимаются	% % %
5	Делают утреннюю зарядку	%
6	Регулярно совершают прогулки, бегают, занимаются спортом	%

Двигательная активность





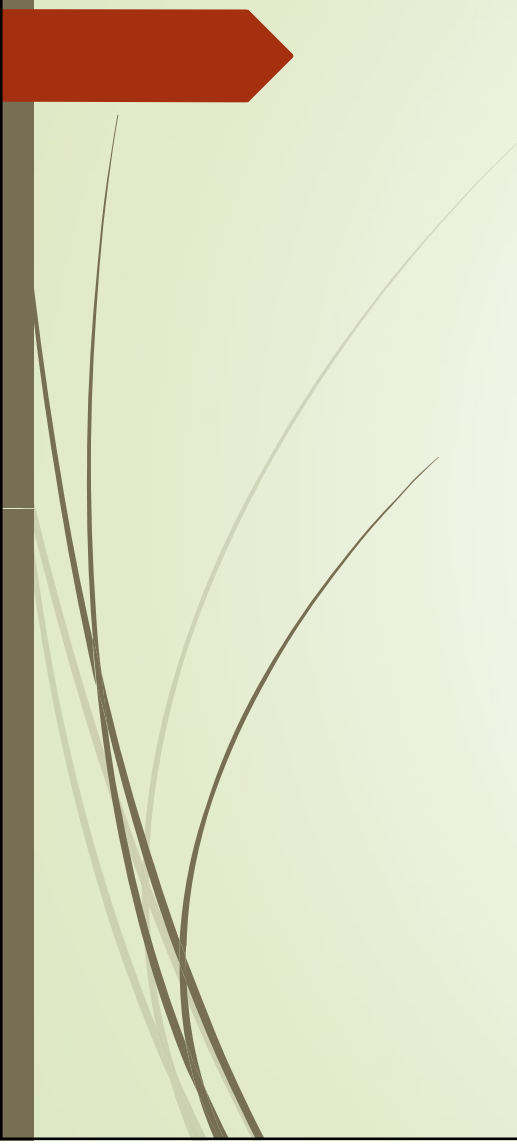
Для чего необходимы регулярные физические нагрузки?

- Развивают здоровые скелетно-мышечные ткани (кости, мышцы и суставы).
- Тренируют сердечно-сосудистую и дыхательную систему.
- Совершенствуют нервно-мышечную регуляцию (координацию и контроль движения).
- Повышают иммунитет.
- Поддерживают организм в тонусе.
- Помогают контролировать вес.
- Являются отличным средством расслабления после стресса.



Выводы:

- Ежедневно уделять часть своего свободного времени (не меньше 60 минут) активному отдыху: прогулкам, катанию на велосипеде, роликах.
 - Заниматься спортом часто и понемногу, не выматывая себя большими нагрузками.
 - Пусть физическая активность станет неотъемлемой частью вашей жизни!
- 



Следуя этим правилам, вы сможете следить за своей физической активностью и составить свое собственное разнообразное, сбалансированное меню, которое станет основой здорового образа жизни и отличного самочувствия.

Результаты не заставят себя ждать!