

## Здоровый образ жизни

- правильное питание
- отсутствие вредных привычек

- режим дня
- закаливание

- занятия физкультурой
- личная гигиена

Что влияет на наше здоровье?



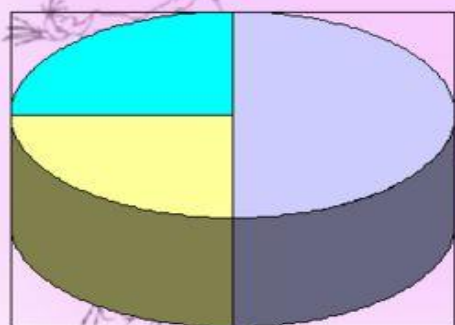
# Режим труда и отдыха -



это нормативная основа жизнедеятельности студента, имеющая свою индивидуальность (соответствие конкретным условиям, здоровью, работоспособности, интересам).

**Важно обеспечение относительного постоянства повседневной деятельности студента.**

Примерный суточный бюджет времени учебного дня студента



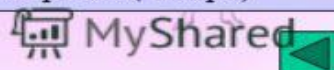
6 час. аудиторных занятий



4 час. самостоятельных занятий



12 час. восстановление организма (сон, отдых) и личное развитие (занятия по интересам, спорт)



Примерный распорядок дня студентов, проживающих в общежитии колледжа, занимающихся в 1-ю смену

Время суток, ч.	Элементы режима дня
7.00—7.05	Подъем, уборка постели
7.05—7.15	Утренняя гимнастика
7.15—7.35	Умывание, закаливающие процедуры
7.35—8.05	Завтрак
8.05—8.10	Ходьба в колледж
8.15—11.30	Учебные занятия
11.30—12.00	Обед
12.00—15.20	Учебные занятия
15.20—16.30	Прогулка на свежем воздухе, отдых, полдник
16.30—18.00	Занятия в спортивной секции или самостоятельные занятия физическими упражнениями (3—5 р. в неделю)
18.30—19.30	Самоподготовка
19.30—20.00	Ужин
20.00—22.00	Спокойный отдых, самоподготовка
22.00—23.00	Подготовка ко сну





## ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

Это закаливание организма, занятия физическими упражнениями, уход за телом и полостью рта, использование рациональной одежды и обуви.



# СПОРТ!

## И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

### ВАЖНОСТЬ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК



Для поддержания хорошего состояния здоровья взрослым и детям (старше 5 лет) необходимо ежедневно уделять 30-40 минут в день умеренным физическим нагрузкам. Оптимальной считается суммарная физическая нагрузка до 5-6 часов в неделю. Критерием же малоподвижного образа жизни считается нагрузка менее 3 часов в неделю (менее 30 минут 3-4 раза в неделю). Достаточная Физическая активность не только сохраняет активное долголетие, но и продлевает жизнь в среднем на 6-8 лет.

### РЕЖИМ СНА



Во время сна происходит торможение нервной деятельности, клетки коры большого мозга усваивают пищевые вещества, восстанавливают свой нормальный тонус и накапливают энергию для последующей работы.

СОН ВЗРОСЛОГО

**7-8 часов**

СОН РЕБЕНКА

НЕ МЕНЕЕ **8 часов**

### ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА



Закаливание укрепляет здоровье и повышает работоспособность. В процессе закаливания происходит совершенствование терморегуляторных механизмов, благодаря чему повышается устойчивость к холодным и тепловым воздействиям и ультрафиолетовой радиации солнца.

Общий оздоровительный эффект: повышение работоспособности, уменьшение заболеваемости, воспитание волевых и других психофизиологических качеств.

### ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ



Применяемые в первую очередь в целях физического развития. Они отличаются большим разнообразием, и единой общепринятой их классификации не существует. Условно выделяют четыре основных вида: гимнастика, спорт, игра и туризм. Повышаются функциональные возможности организма, его работоспособность, улучшается самочувствие и общее состояние здоровья, устойчивость ко многим заболеваниям и т.д. Повышаются функциональные возможности организма, его работоспособность, улучшаются самочувствие и общее состояние здоровья, устойчивость ко многим заболеваниям и т.д.

### ГИГИЕНА ОДЕЖДЫ И ОБУВИ

Одежда должна быть легкой, чтобы не утомлять человека при ходьбе и не вызывать непроизводительной траты энергии. В этом отношении удобны пальто и шубы из новых синтетических материалов, которые с успехом заменяют шерсть и мех и позволяют снизить обычную массу зимней одежды на 30-40%. Для поддержания одежды в чистоте требуется регулярно чистить щеткой пальто, костюмы, проветривать и периодически подвергать их химической чистке.

### ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ

**Гигиенические требования к обуви.** Обувь должна быть по возможности легкой, удобной, просторной, не нарушать нормального кровообращения нижних конечностей, кожного испарения, не вызывать деформацию стопы, потертостей, не способствовать развитию потливости и образованию мозолей. Материал для изготовления обуви должен быть достаточно мягким, защищать от охлаждения, сырости и механических воздействий. Тесная обувь, сдавливая сосуды кожи, затрудняет кровообращение и способствует быстрому охлаждению и обморожению ног в холодное время года.

### ГИГИЕНА ЗУБОВ И ПОЛОСТИ РТА



- 1 ЧИСТИТЬ ЗУБЫ 2 РАЗА В ДЕНЬ
- 2 МЕНЯТЬ ЩЕТКУ КАЖДЫЕ 4 МЕСЯЦА
- 3 ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ОПОЛАСКИВАТЕЛЕМ ДЛЯ РТА
- 4 ПОСЕЩАТЬ СТОМАТОЛОГА 1 РАЗ В 6 МЕСЯЦЕВ
- 5 ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЗУБНОЙ НИТЬЮ И ЗУБОЧИСТКАМИ
- 6 ОТБЕЛИВАНИЕ ЗУБОВ ТОЛЬКО ПОД КОНТРОЛЕМ ВРАЧА



# ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА ТЕЛА, ОЖИРЕНИЕ

## СООТВЕТСТВИЕ МАССЫ ТЕЛА НАДЛЕЖАЩЕЙ ОЦЕНИВАЮТ ПО ИНДЕКСУ МАССЫ ТЕЛА

$$\text{Индекс массы тела} = \text{масса тела (кг)} : \text{рост (м)}^2$$

ИМТ, кг/м <sup>2</sup>	Масса тела
< 18,5	недостаточная
18,5 – 24,9	нормальная
25,0 – 29,9	избыточная
30,0 – 34,5	Ожирение I степени
35,0 – 39,9	Ожирение II степени
40,0 и выше	Ожирение III степени

### Мужской тип («яблоко»)

- ✓ Избыток жира откладывается в области бедер и ягодиц
- ✓ Чаще встречается у мужчин
- ✓ Ассоциируется с метаболическим синдромом, диабетом и сердечно-сосудистыми заболеваниями

### Женский тип («груша»)

- ✓ Избыток жира откладывается в области бедер и ягодиц
- ✓ Чаще встречается у женщин
- ✓ Достоверная связь с метаболическим синдромом отсутствует

Наиболее неблагоприятный для здоровья тип ожирения — **АБДОМИНАЛЬНОЕ ОЖИРЕНИЕ:**

**ОКРУЖНОСТЬ ≥ 102 см у мужчин**  
**ТАЛИИ ≥ 88 см у женщин**



У людей с избыточной массой тела чаще развиваются многие хронические заболевания, в том числе:

артериальная гипертензия — в 3 раза чаще  
сахарный диабет — в 9 раз чаще

### СНИЖЕНИЕ МАССЫ ТЕЛА: ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ

- Постановка реалистичных целей: снижение массы тела примерно на 400 грамм в неделю
  - Ведение пищевого дневника
  - Снижение калорийности рациона, но не ниже 1200 ккал/сутки
  - Существенное ограничение легкоусвояемых углеводов, насыщенных жиров ( в том числе «скрытых») и крахмалсодержащих продуктов
  - Ограничение соли, острых закусок, соусов
  - Увеличение потребления овощей и фруктов
  - Дробное питание малыми порциями
  - Увеличение физической активности
- В части случаев:
- Психотерапия
  - Лекарства для снижения массы тела
  - Бариатрическая хирургия (уменьшение объема желудка хирургическим путем)

Пройдите ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ (бесплатно) в поликлинике по месту жительства!

В 2015 году проводят диспансеризацию люди, рожденные в годах:

1934, 1937, 1940, 1943, 1946, 1949, 1952, 1955, 1958, 1961, 1964, 1967, 1970, 1973, 1976, 1979, 1982, 1985, 1988, 1991, 1994

Посетите Центры здоровья:

ОГБУЗ «Медико-санитарная часть № 2», г. Томск, ул. Бела Юная, 3, т. (3822) 64-45-47

ОГЛАУЗ «Томская областная клиническая больница», г. Томск, ул. Ивана Черныш, 96, стр. 1, т. (3822) 64-39-60

ОГЛАУЗ «Областная детская больница», г. Томск, пр. Кирова, 14 а, т. (3822) 55-96-92

Посетите Школы здоровья:

ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики», г. Томск, ул. Красноармейская, 68, т. (3822) 46-85-00

profilaktika.tomsk.ru

Присоединяйтесь к нашим группам «Будь здоров, Томск!»

ВКонтакте и в Одноклассниках



# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



## ОГРАНИЧЕНИЕ

### Жиров

сливочного масла, сала, жирного мяса и птицы, жирных молочных продуктов

### Сладостей,

в том числе сладких газированных напитков

### Поваренной соли

(менее 5 грамм в сутки); не досаливайте готовую пищу, избегайте соленых продуктов

### Алкоголя

потребление в сутки не более 50 мл крепких напитков для мужчин и 25 мл для женщин



Питание должно соответствовать принципу энергетического равновесия: если человек потребляет больше калорий, чем расходует, развивается ожирение

Питание должно быть разнообразным, умеренным и сбалансированным (55-60% углеводы, 10-15% — белки и 15-30% — жиры)

Важна не диета, а ежедневный выбор в пользу продуктов и принципов здорового питания

## РЕКОМЕНДУЮТСЯ

Ежедневно зерновые продукты: хлеб из муки грубого помола, овсянка, гречка, рис, пшено, макароны

500 грамм и более овощей, фруктов и ягод в день

Рыба, особенно жирная, 2-3 раза в неделю

Фасоль, чечевица, горох, грибы, соевые продукты, орехи

Нежирное мясо и птица, нежирные молочные продукты

Растительные масла для заправки салатов и приготовления пищи

Жидкости (не сладкие) не менее 1,5 литров в день

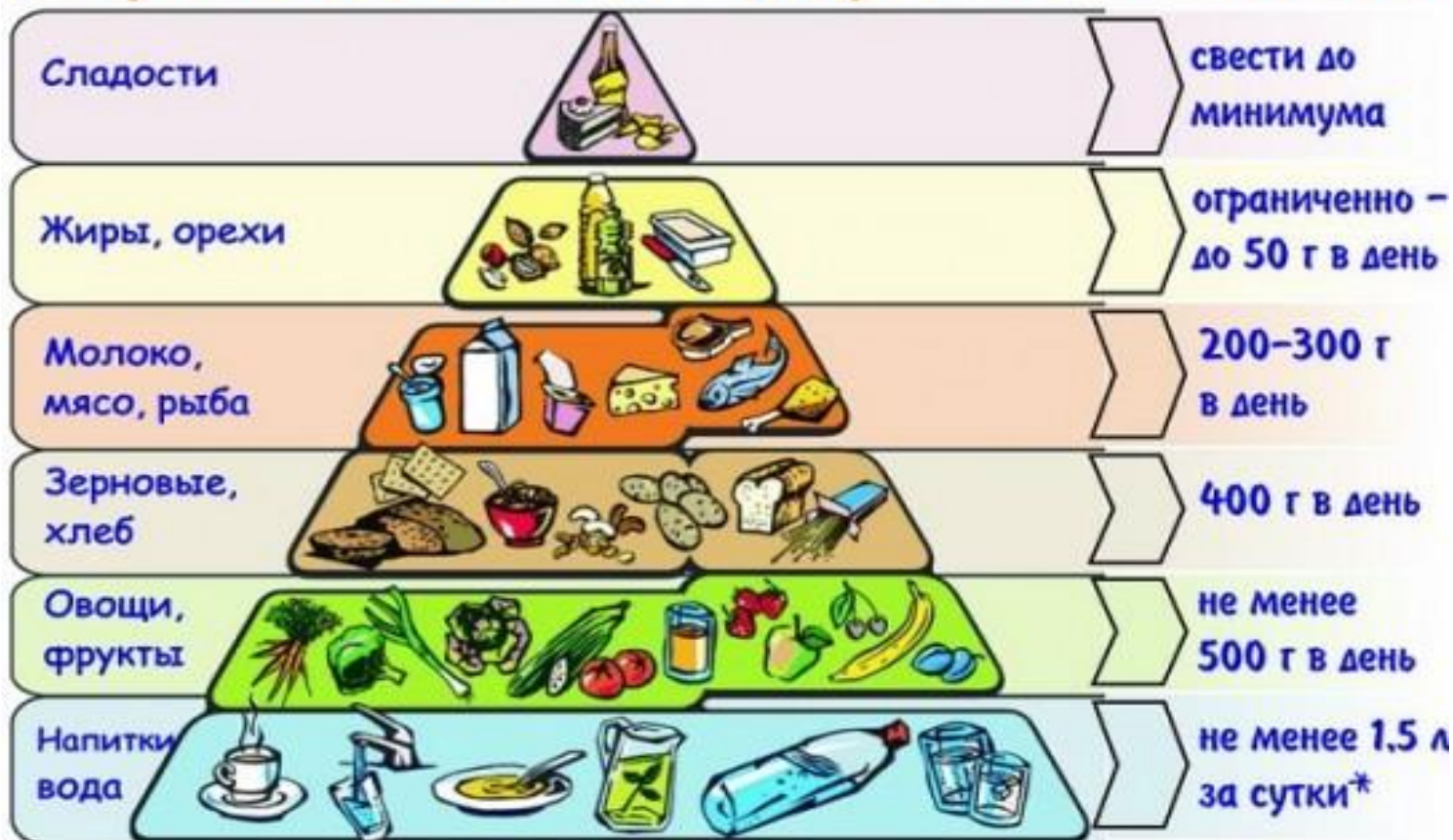
Запекание и отваривание продуктов, вместо жарения



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ  
ФГБУ ГНИЦ Профилактической медицины  
Минздрава России, Москва

## Пирамида Вашего здорового питания!



\* при наличии заболеваний - уточнить у врача



"В пищу добавить:  
щепотку Любви,  
столовую ложку Спокойствия,  
чайную ложку Мудрости."

## продукты сочетаются

■ отлично   
 ■ допустимо   
 ■ нежелательно   
 ■ вредно

		Мясо, рыба, яйца	Грибы	Молоко	Простокваша, кефир	Творог	Сыр	Орехи	Сухие зернобобовые	Саго	Сливки, сметана	Сливочное масло	Сладкие фрукты	Полукислые фрукты	Кислые фрукты	Дыня, персики.....	Тыква, кабачки, баклажаны	Помидоры	Зелёный горошек	Цветная капуста	Кваш. капуста, сол. огурцы	Совместимые овощи...	Зелень	Растительное масло	Крупы, хлеб, макаронны	Картофель	Сахар, варенье	Мёд		
1	белки	Мясо, рыба, яйца	■																											
2		Грибы	■																											
3		Молоко			■																									
4		Простокваша, кефир			■																									
5		Творог			■																									
6		Сыр			■																									
7		Орехи						■																						
8		Сухие зернобобовые							■																					
9	живые продукты, жиры	Сало							■																					
10		Сливки, сметана			■																									
11		Сливочное масло			■																									
12		Сладкие фрукты											■																	
13		Полукислые фрукты											■																	
14		Кислые фрукты, цитрусовые, кислые яблоки											■																	
15		Дыня, персики, черника, голубика, виноград											■																	
16		Поздняя тыква, кабачки, баклажаны											■																	
17		Помидоры											■																	
18		Зелёный горошек											■																	
19		Цветная капуста											■																	
20		Квашенная капуста, солёные огурцы											■																	
21		Совместимые овощи: Капуста, морковь, свекла, огурцы											■																	
22		Зелень											■																	
23		Растительное масло											■																	
24		углеводы	Крупы, хлеб, макаронные изделия																											
25			Картофель																											
26	Сахар, варенье																													
27	Мёд																													

## 30 САМЫХ ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ТЕЛА



### МОЗГ

лосось, тунец  
сардины  
грецкий орех



### МЫШЦЫ

бананы от  
боли в мышцах,  
красное мясо,  
яйца, тофу,  
рыба для  
наращивания  
мышц



### ЛЕГКИЕ

брокколи  
брюссельская и  
китайская  
капуста



### КОЖА

черника  
лосось  
зеленый чай

### ВОЛОСЫ

темно-зеленые  
овощи, фасоль,  
лосось



### ГЛАЗА

кукуруза  
яичные желтки  
морковь



### СЕРДЦЕ

помидоры  
печеный  
картофель  
сливовый сок



### КИШЕЧНИК

чернослив  
йогурт



### КОСТИ

апельсины  
молоко  
сельдерей



## 8 СТАКАНОВ ВОДЫ В ДЕНЬ...

- Ускорят обмен веществ (холодная вода)
- Повысят тонус (горячая вода)
- Помогут в снижении веса
- Выведут токсины из организма
- Улучшат состояние кожи
- Снизят риск раковых заболеваний
- Улучшат пищеварение
- Снизят усталость
- Улучшат общее состояние здоровья

**И ВСЕ ЭТО ЗА 0 КАЛОРИЙ**



## Понятие о личной гигиене

Физическое развитие и здоровье это в первую очередь личная гигиена. И это не случайно. Само слово «гигиена» происходит от греческого «гигиэйнос» — целебный, приносящий здоровье. В широком понимании гигиена это наука, изучающая условия, необходимые для сохранения здоровья. Чистота и личная гигиена — неотъемлемые спутники человека на протяжении всей его жизни.

Личная гигиена — это комплекс правил, выполняя которые вы сохраните и укрепите свое здоровье.







**СОБЛЮДАЙ ЧИСТОТУ И ПОРЯДОК ВОКРУГ СЕБЯ!**

Чистота и порядок – залог здоровья.



**ЧИСТИ ЗУБЫ ДВА РАЗА В СУТКИ: УТРОМ И ВЕЧЕРОМ!**

После каждого приема пищи необходимо полоскать рот.



**МОЙСЯ, КУПАЙСЯ КАК МОЖНО ЧАЩЕ!**

Кожу тела моют горячей водой и мочалкой с мылом. Это помогает отчистить кожу от грязи и отмирающих клеток.



**ГОЛОВУ ДЕРЖИ В ПОРЯДКЕ – ВОЛОСЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ВЫМЫТЫ, ПОДСТРИЖЕНЫ И УЛОЖЕНЫ В ПРИЧЁСКУ!**



**РУБАШКИ И БРЮКИ, ПЛАТЬЯ И ЮБКИ – ВЫСТИРАНЫ И ПОГЛАЖЕНЫ!**

Египтяне говорили: «Лучше быть опрятным, чем красивым».

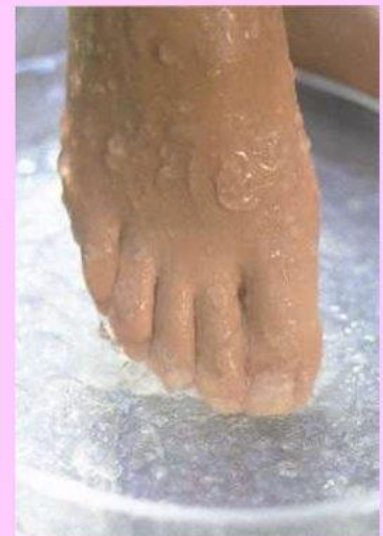


**НЕ ЗАБЫВАЙ ЧИСТИТЬ ОБУВЬ!**  
На подошве собирается много пыли и грязи.

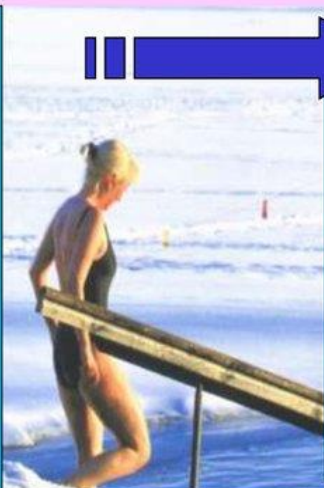
## Личная гигиена и закаливание

Личная гигиена включает:

1. Гигиена тела;
2. Гигиена одежды;
3. Гигиена обуви;
4. **Дополнительные гигиенические средства** (гидропроцедуры, массаж, самомассаж)



Гигиенические основы закаливания.



1. Формирование потребности в закаливании
2. Систематичность
3. Постепенность
4. Индивидуальность
5. Специфичность (особенности региона)
6. Разнообразие средств (солнце, воздух и вода)
7. Хорошее настроение при закаливании
8. Активный режим (использование физ.упражнений)
9. Самоконтроль





# Движение и спорт, закаливание

- Утренняя гимнастика, уроки физкультуры, занятия в спортивных секциях, подвижные игры и спортивные развлечения, туризм - все это укрепляет здоровье и предохраняет организм от заболеваний.
- Есть еще одна очень важная сторона физического воспитания - закаливание. Специальными исследованиями доказано, что закаленные дети значительно реже болеют гриппом, ангиной, катарам верхних дыхательных путей, чем незакаленные. Воздушные и солнечные ванны и водные процедуры (обтирание, обливание, душ, купание) предохраняют организм от различных заболеваний, особенно простудных. Но прежде чем начинать закаливание организма, нужно посоветоваться с врачом.

## 6 упражнений ПРОТИВ СИДЯЧЕГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



- исходное положение

10

- количество повторений

### 1 Растяжка шеи

Сесть ровно, руки опустить, плечи расправить.



10

Поднять голову вверх, до ощущения растяжения в шее.

### 2 Повороты шеи

Сесть ровно, руки опустить, плечи расправить.



10

Плавно повернуть голову влево, взгляд держать параллельно полу. Сделать паузу, вернуться в исходное положение, повторить в другую сторону.

### 3 Наклоны в стороны

Сесть ровно, руки опустить, плечи расправить.



Потянуться левым ухом к левому плечу. Голову не наклонять вперед или назад, плечи не поднимать. Вернуться в исходное положение.

### 4 Наклоны вперед

Сесть ровно, руки опустить, плечи расправить.



Потянуться подбородком к груди. Шея, спина остаются прямые. Сделать небольшую паузу, вернуться в исходное положение. Повторить то же самое, согнув шею.

### 5 Наклоны назад

Сесть ровно, руки опустить, плечи расправить.



Наклонить голову назад, потянув подбородок к потолку. Нижняя часть подбородка должна смотреть вертикально вверх. Сделайте паузу, вернитесь в исходное положение.

### 6 Круговые вращения

Сесть ровно, руки опустить, плечи расправить.



Плавно вращайте головой в каждую сторону, избегая резких движений. Если есть проблемы со спиной - рисуйте 8. Это более щадящее упражнение.