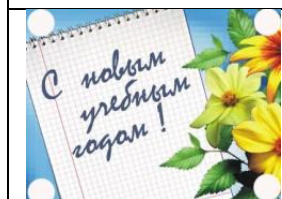


# КУБАНЬ-КРАЙ ЗДОРОВЫХ ДЕТЕЙ



## В ВЫПУСКЕ №5:



[От автора интернет-форума](#)



[Здоровье педагога](#)



[Здоровое питание](#)



[Потребительский ликбез. Реклама.](#)  
**«Влияние рекламы на детей»**



[Здоровое долголетие](#)

## ОТ АВТОРА ИНТЕРНЕТ-ФОРУМА



### Уважаемые коллеги!

Поздравляем вас, учащихся и родителей с новым 2015-2016 учебным годом. Пусть он будет во всех смыслах успешным.

Желаем поддержки и претворения в жизнь самых смелых замыслов, кажущихся бесперспективными сегодня, но актуальными, своевременными завтра. Приобретайте знания. **Создавайте сами свое здоровье.** Оно только в ваших руках.

У знаменитого проповедника, мотивационного оратора с редким заболеванием Тетра-Амелии – отсутствие всех конечностей - Ника Вучича есть для всех нас очень простое назидание: **«Если не можешь дождаться чуда, сотвори его сам!»**

Меняются условия жизни на Земле, меняется образ жизни. Меняется и педагог. Но неизменно и поэтому ценным остается для ребенка безусловный авторитет учителя.

**Здоровья, сил, удачи, радости и вдохновенного творчества!**



Наш форум обозначил высокую миссию - формирование гигиенического мировоззрения, приоритетности в осознании участниками педагогического процесса Краснодарского края ответственности за свое здоровье и долголетие, реализуемой здоровым и экологически безопасным образом жизни, правильным питанием, физической активностью, психологической защитой, грамотным потребительским поведением.

В прошедшее лето в мире произошли события, о которых историки, культурологи, социологи, врачи, педагоги, политики еще долго будут говорить, как о глобальном наступлении на нравственность. Речь идет о законах, принятых в больших Соединенных штатах Америки и маленькой Норвегии.

У Сергея Михалкова есть такая фраза: «Сегодня - дети, завтра - народ». Замалчивать явление, каким бы этически запретным оно не казалось, невозможно. Речь идет о гомосексуализме. Эта проблема не обошла молодежную среду Кубани, несмотря на ужесточение наказания за пропаганду.

В статье «ВОЗ в 1992 году исключила из реестра болезней гомосексуализм»: «... врачи говорят о расстройстве личности, о маскировке медицинского термина под защитой прав человека». Специалисты, изучая явление гомосексуализма, называют одной из причин болезни телевизионную пропаганду: «... Те, кто продумывал эту пропаганду «за свободу личности в браке» и «борьбу за обиженных» — имели целью воспользоваться неграмотностью людей,... ... Чистая психопатия - это устаревший термин, но он точно отражает суть проблемы ... Тот, кто просчитывал эту манипуляцию сознанием, знал, что делает. Создал этого Троянского коня очень изощренный и безнравственный разум. **Цель его - сделать так, чтобы нравственные люди своими руками и незаметно для себя приняли ценности психопатов как норму...»**



Напомню еще об одной проблеме. Россия лидирует в мировом рейтинге по смертности от инсультов и инфарктов. Поэтому 2015 год в Российской Федерации объявлен годом борьбы с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

В текущий момент наша экономика находится в состоянии продовольственного эмбарго и поиска путей импортозамещения. Принято решение об уничтожении нелегально ввозимых продуктов. По мнению главы Минсельхоза А. Н. Ткачева, не идентифицированная еда из Европы может быть опасна для здоровья россиян.

Когда-то в пору дефицита мы открыли границы рынку и были завалены продуктами в красивых обертках. Проник, нашел благодатную почву, пророс в новую культуру потребления быстрого сытного питания - фаст-фуд...



24 года шла неравная борьба за потребителя с привлечением зомбирующей рекламы. Выросло новое поколение, которое выбирает продукты, усиленные вкусовыми и аромодобавками, консервантами. В домашней кулинарии сплошь и рядом используются полуфабрикаты.



**Удобно, быстро, вкусно.** Но не полезно. А иногда – просто опасно для здоровья. Свести на нет эту тенденцию можно и патриотическими лозунгами, убеждением покупать все отечественное, но и реальным противопоставлением, предложением натуральных качественных продуктов. Будущие предприниматели учатся в школах и вузах. Просто знаний законных «правил игры» на рынке уже не достаточно - возрастает роль, пример взрослых в воспитании детей, в формировании в них ответственности.

#### **В выпуске:**

«ЗДОРОВЬЕ ПЕДАГОГА» начинается с осознания «Излечи себя сам». Знакомим с доказанной методикой оздоровления советских космонавтов.

«ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ» - об опасностях современного хлеба.

«ПОТРЕБИТЕЛЬСКИЙ ЛИКБЕЗ» продолжит тему рекламы: «Влияние рекламы на здоровье детей».

«ЗДОРОВОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ» продемонстрировано на примере феномена народа хунзы, ныне живущего от 120 до 150 лет.

В разделе «ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ» новая рубрика «РАСТЕНИЕ-ЗДОРОВЬЕ-ЖИЗНЬ».

Благодарю всех приславших отзывы о содержании электронных выпусков.

Автор проекта: Ладыжец Валентина Васильевна

[Lvv24@yandex.ru](mailto:Lvv24@yandex.ru)



# ЗДОРОВЬЕ ПЕДАГОГА

**Дорогие коллеги! Давайте вместе начнем год под девизом: «В Новый учебный год с осознанием С О З Д А Н И Я своего здоровья!»**



Напомню, **ЗДОРОВЬЕ** каждого человека **уникально**. Это **целостная система**, в которой физическая, психическая, социальная и духовная подсистемы функционируют в неразрывном **единстве**. **Физическое здоровье** – уровень роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

**Психологическое здоровье** – состояние психической сферы, основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию. **Социальное здоровье** - это состояние социальной активности, способности человека устанавливать и поддерживать социальные связи и отношения. **Нравственное здоровье** определяет духовность человека. Этическое правило нравственности: *«Относись к людям так, как хочешь, чтобы относились к тебе»*.

Есть официальные данные о здоровье учащихся.

В школу приходят до 80% детей с различными отклонениями в состоянии здоровья – от функциональных нарушений до хронических заболеваний. На выходе имеем 2,5 % здоровых выпускников. Напомню данные об ожирении. Им страдает каждый четвертый ребенок от рождения до 7 лет. Данных о здоровье студентов и педагогов нет. В формулировках минздрава РФ стоят задачи **«сохранения»** и **«улучшения качества здоровья граждан»**.

Правовые и медико-социальные вопросы данной проблемы решаются в соответствии с главными направлениями социальной политики государства в области охраны здоровья граждан, развития медицины и системы здравоохранения. В Федеральном законе РФ **«Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»** (№323 от 21.11.2011 г.) зафиксированы права и обязанности граждан в сфере охраны здоровья: *«Каждый имеет право на охрану здоровья»* (ст.18, п.1) и *«Граждане обязаны заботиться о сохранении своего здоровья»* (ст. 27, п.1).

Это означает, что **государство гарантирует гражданам право на охрану здоровья**, право на получение своевременной и квалифицированной медицинской помощи.

Для педагогов организована ежегодная диспансеризация, которая призвана **вовремя выявить** заболевания и назначить систему мер к их лечению.

**Но каждый человек пользуется этими правами, исходя из субъективного представления о здоровье и медицинской культуры.**

На сайте интернет-форума «КУБАНЬ – КРАЙ ЗДОРОВЫХ ДЕТЕЙ» в рубрике «ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ» помещена статья портала ECONET [«Профессор Иван Неумывакин: быть здоровым без лекарств просто»](#). Июль 2015 год.

**Иван Павлович Неумывакин**,  
д.мед.н., профессор, лауреат Государственной премии, руководитель программы оздоровления советских космонавтов.



### Несколько выдержек из интервью.

*« Сначала я должен был определить, где находится грань между здоровьем и болезнью, почему человек начинает болеть? »*

✓ Можно ли что-то использовать в космосе из арсенала средств официальной медицины? Оказалось, что ничего!

✓ В моей докторской диссертации есть сорок авторских свидетельств на изобретения. Они и сегодня являются приоритетными.

✓ После ухода из космонавтики я пытался внедрить в систему здравоохранения всё, что наработал для космоса. Но наткнулся на яростное сопротивление. Оказывается, что своими разработками «подрываю авторитет отечественной науки». **Ведь я нашёл основную причину, почему человек болеет.**

✓ мы с вами представляем энергосистему, живую машину. Внутри у нас «конвейер», а рот – это «дробильная система». **Мы должны не глотать пищу, а тщательно разжёвывать, практически «пить» её.** В это время «компьютер» – головной мозг видит: хлеб, каша, кусочек мяса. И даёт указания желудку. Для мяса нужна более концентрированная соляная кислота, а для хлеба – чуть поменьше, для каши – тоже. Но вы проглотили пищу, не прожевав её. Она только сверху, чуть-чуть обволакивается соляной кислотой, которая не может проникнуть внутрь куска. Но **самое страшное, что в это время соляная кислота, которая выделилась в достаточном количестве для переработки того же куска мяса, растворяется водой, которую в конце застолья употребляется как «третье».** Вы концентрацию кислоты уменьшаете, в итоге пища не может перевариваться. И всё, что вы съели, превращается в «шлаки» – непереработанные продукты обмена веществ.

✓ Мы едим в четыре-пять раз больше, чем нужно для сохранения здоровья. Остальная «лишняя» пища – **это работа для врачей, начало вашего заболевания.** Не сегодня, так завтра, – но оно точно будет.

✓ вода в клетку проходит только «чистая». Именно этой воды вам нужно выпить **два литра.** Минеральные воды, тем более газированные напитки – опасные продукты; клетка должна их прочистить. Кофе и чай дают

кратковременный всплеск энергии, но это только усугубляет нехватку воды. Эти и подобные напитки перерабатываться не могут. «Грязная» вода заходит в клетку, и вместо получения энергии, последняя должна её тратить на очищение жидкости. «Грязь» выбрасывается, а воды не хватает – и энергии мало.



✓ Думаю, теперь понятно, почему клетка «зашлаковывается». И не имеет значения, во что выливается приём «нечистой» жидкости: в атеросклероз, гипертонию, аритмию ... Да во что угодно! **Главная причина огромного большинства заболеваний очевидна.**

✓ Есть состояния, связанные с зашлакованностью организма. В нём клетки начинают жить фактически в гнилостной, бескислородной среде. Поэтому мутируют, становятся онкомаркерами. Вообще-то раковые клетки есть в любом организме, однако у здорового человека они подавляются иммунитетом. А когда индивид ослаблен, эти клетки начинают бурно размножаться. В принципе они нам нужны – для того, чтобы организм знал: добро и зло всегда рядом. Но добро не должно давать злу распространяться. **А если вы сами подавляете добро – за счёт стрессов, неправильного питания, провоцирования гиподинамии и так далее? Добро уходит, а его место занимает зло.**

✓ Мы создали оздоровительный центр, в котором за три недели, без лекарств и клизм, очищаем внутреннюю среду организма. И у человека исчезает, например, гипертония ... Через три-шесть месяцев больные, которые были лежачими, уже сами себя обслуживают. А секрет прост: они насытили свои клетки водой, которой раньше им катастрофически не хватало.

✓ **Врачи совершенно не обращают внимания на то, что вода – это самый лучший электролит, это энергия.** Без неё не могут работать митохондрии – своего рода гидроэлектростанции, снабжающие клетку энергией. И первый орган, который страдает из-за отсутствия воды – это головной мозг. Отсюда – раздражительность, головная боль, мигрень, быстрая утомляемость, плохая успеваемость.



✓ Рак, ... – это состояния; следствия, а не причина.

✓ Если человек будет уверен, что рак – это временное состояние, то сможет избавиться от него. Для этого надо, **прежде всего, посмотреть, что плохого в жизни он сделал, покаяться в грехах, попросить прощения у людей, которых обидел.** А потом надо настроить своё сознание на выздоровление. Именно этот настрой и побеждает любые повреждающие факторы.

✓ ... Взрослый человек имеет рост 150–180 сантиметров. Жидкость под влиянием тяжести падает вниз, но её нужно поднять снизу вверх. А делают это мышцы, в которых находятся сосуды. Это специальные насосы, которые своими сокращениями проталкивают кровь вверх. И если владелец своего тела не занимается им: не занимается спортом, не тренирует мышцы туловища и ног, то у него возникают атеросклероз, варикоз, трофические расстройства.

✓ Немногие знают, что воду надо пить за **10–15 минут до еды** – один-два стакана. Она свободно проходит по малой кривизне желудка и собирается в районе двенадцатиперстной кишки, – там, где скапливается щёлочь. **В результате вода не закисляется желудком, а ощелачивается.**

✓ **Традиционные компот, кофе или чай пить напоследок нельзя.** Можно только рот прополоскать после еды. И полтора-два часа после употребления мяса не есть и не пить ничего: нужно, чтобы желудочный сок переработал, «разъел» это мясо. Потому что кое-что в нём человеку нужно, ведь он живёт «в периодической системе Менделеева» и должен пополнять свой организм всеми элементами.

✓ **не надо кушать, если не хочется!** Надо дать организму отдохнуть. Ведь у него пища, которую он утром поел, не переработана! Если ещё сверху навалить, она будет гнить. Отсюда – все негативные последствия.

✓ **Итак, пейте воду натощак.** Вода – это пища, ведь мы на три четверти фактически состоим из воды. За сутки надо выпить натощак 1,5–2 литра чистой воды. Всё остальное не работает на здоровье.

✓ Посмотрите на некоторых людей после 60–70 лет. Когда они начинают пить около двух литров в сутки чистой воды, у них морщинки разглаживаются, кишечник начинает нормально работать.

✓ В воде клетка купается – это основа её жизни. Поэтому **пить надо много и только натощак**, и только чистой воды.

✓ Чистая вода – не та, которую продают. **В бутылках вода кислая, она имеет РН 6,5–7.** А как сделать действительно чистую воду? Вечером вы наливаете её из крана в кастрюлю или бутылку, она отстаивается, хлор выходит. Утром там осадок обязательно будет, хотя глазами его не видно. Вы осторожно сливаете верхнюю воду, примерно две трети всего объёма, но не кипятите её, как обычно, а доводите до мелких пузырьков. Это так называемый «холодный кипяток», который сохраняет свою структуру в течение суток. Такая вода нужна клетке. Она уже не тратит энергию на её очищение. Это поистине живая вода, которая возвращает человеку здоровье...



✓ **Излечите себя сами».**



## О современном хлебе

Последние открытия в медицине позволяют по-новому взглянуть на то, что мы едим. И, прежде всего, на наш традиционный хлеб.

Современный хлеб кардинально отличается от хлеба прошлого столетия внешним видом, вкусовыми качествами и составом.

[Состав хлеба превращает его потенциальную пользу во вред.](#)

### 1. О муке

Мука – это продукт переработки зерна путем помола.

[В зависимости от помола, вида зерна, различают различные типы, виды и сорта муки.](#)

Зерно условно разделим на три части: отруби (плодовые и семенные оболочки), эндосперм и зародыш.

**Основная масса полезных для организма микроэлементов, витаминов и ферментов содержится в отрубях и зародыше.**

Самое ценное в отрубях - пищевые волокна - клетчатка, которая абсолютно НЕ усваивается человеческим организмом и полностью выводится из организма, выступая щёткой для кишечника и желудка. Из организма вместе с отрубями выводятся шлаки, тяжелые металлы и их соли, токсины. При этом ферменты, витамины, макро и микроэлементы, содержащиеся в отрубях, усваиваются.

**Больше всего ферментов содержится в зародыше зерна.** Их количество увеличивается в десятки, сотни раз при проращении зерна.

Эндосперм занимает до 90% зёрнышка, состоит из алейронового слоя и мучнистого ядра, содержит в себе весь крахмал зерна.

**Микроэлементов, жиров, витаминов и ферментов мучнистое ядро практически не содержит.**

При массе в 2-3% от всей массы зерна, зародыш крайне богат **витаминами**, аминокислотами, зольными макро- и микроэлементами, а так же ферментами, расщепляющими крахмал и сложные сахара, обуславливающими рост и развитие нового растения из зерна.

В России зерно размалывается целиком, вместе с зародышем, обуславливая тем самым более высокую ферментную активность, при этом сокращая срок годности из-за возможности прогоркания муки, т.к. в зародыше содержится масло. Поэтому на этикетке российской обойной муки в скобках стоит «цельнозерновая».



**Высший сорт** – сорт пшеничной муки из мягких сортов пшеницы, вырабатываемый одним или двумя сортовыми помолами.

Мука высшего сорта состоит из тонко измельчённых частичек эндосперма, преимущественно его внутренних пластов (мучного ядра), почти не содержит отрубей и имеет белый цвет со слабым кремовым оттенком. Зольность – 0,55%. Клейковина – 24-28%.

Показатель зольности муки - это вес золы от сжигания 100 граммов муки. Выражается в %.

Чем в муке больше отрубей - тем выше выход золы, тем ниже сорт муки.

**Поэтому самая низкая зольность у муки высшего сорта, а самая высокая - у обойной муки.**

В муке содержатся разнообразные углеводы, большая часть из которых приходится на крахмал.

## 2. Состав современного хлеба

Хлебопекарные свойства и пищевая ценность того или иного сорта муки напрямую зависят от химического состава. Пшеничная мука высшего сорта вырабатывается из центральных слоёв эндосперма зерна, поэтому в ней содержится максимум крахмала, много белков, но минимум жиров, сахаров, минеральных веществ и витаминов.

Ферменты – вещества белковой природы, ускоряющие различные реакции. В зерне разнообразные ферменты сосредоточены, главным образом, в зародыше и периферийных (краевых) частях зерна, в отрубях. **Поэтому в муке низших сортов содержится больше ферментов, чем в муке высших сортов.**

В составе современной булки хлеба можно встретить множество различных пищевых добавок, ароматизаторов, эмульгаторов и разрыхлителей

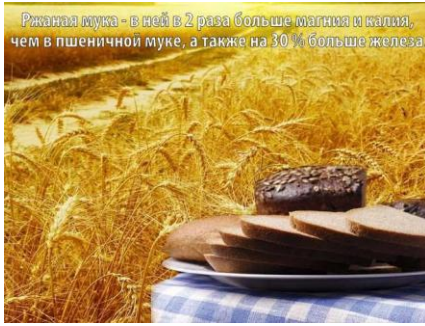


## 3. Газообразующая способность муки.

Под действием ферментов, сложные сахара муки разлагаются на простые, являющиеся пищей для дрожжей, которые при переработке сахаров выделяют спирт и углекислый газ. **Чем больше в муке собственных сахаров, тем выше газообразующая способность.** Т.е. в тесте из пшеничной муки высшего сорта брожение будет проходить более интенсивно, чем в тесте из обдирной муки.



**Полезна цельнозерновая мука!**



Самой полезной считается наша ржаная мука грубого помола (получается при перемалывании цельных ржаных зерен вместе с оболочкой). В ней содержится важная аминокислота лизин, необходимая для восстановления тканей, большое количество клетчатки, а также витамины А, В, Е, марганец, цинк. В ней в 2 раза больше магния и калия, чем в пшеничной муке, а также на 30 % больше железа. При постоянном употреблении ржаного хлеба снижается уровень холестерина в крови, что препятствует образованию жировых бляшек в сосудах, нормализуется обмен веществ и улучшается работа сердца. Энергетическая ценность такого хлеба также гораздо меньше, чем пшеничного.

Вместе с тем, выпечка из обойной муки будет очень плотная по своей структуре, т.к. клейковины и глютена в ней гораздо меньше.



Людам с повышенной кислотностью желудка и язвенной болезнью врачи НЕ РЕКОМЕНДУЮТ любую выпечку.

#### 4. Выводы о пользе и вреде хлеба

Для того чтобы увеличить пользу организму от употребления хлеба и уменьшить вред, необходимо придерживаться рекомендаций при выборе:

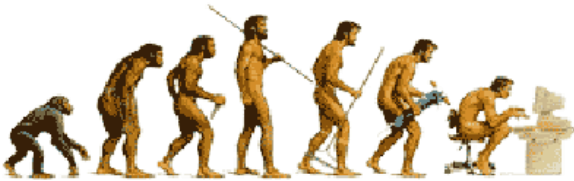
- Избегайте употреблять хлеб, хлебобулочные изделия из белой рафинированной муки высшего сорта.
- Отдайте предпочтение ржаному хлебу.
- Внимательно читайте состав хлеба, избегайте обилия химических добавок.



# ПОТРЕБИТЕЛЬСКИЙ ЛИКБЕЗ

Тема выпуска: «Влияние рекламы на здоровье детей».

**«Идеалы нации можно легко определить по рекламным объявлениям». - Норман Дуглас**



В предыдущем номере представлена эволюция рекламы от античности до современности. Мы говорили о кино, как искусстве, способном формировать в человеке как **высшие, незыблемые ценности**, так и низменные пороки. Цитата Ленина *«Из всех искусств для нас важнейшим является кино»* первоначально содержала существенную приставку *«Пока народ безграмотен...»*. **Видеореклама** признана самым действенным видом. Её называют **вирусом новой эпохи**.

Цитата экономиста Стивена Дикока: *«Рекламу можно определить, как искусство отключить сознание человека на время, достаточное для того, чтобы вытянуть из него деньги»* объясняет всю суть рекламы.

**Дети – любимые «жертвы рекламы».** Психологи утверждают, что ребенок до 8 лет просто не способен критически оценивать рекламу, доверяет ей, считает её честной, правдивой и объективной.

## Аспекты проблемы:

1. Рекламным искусством виртуозно владеют профессионалы - психологи, работая ювелирно, точно на любую аудиторию.

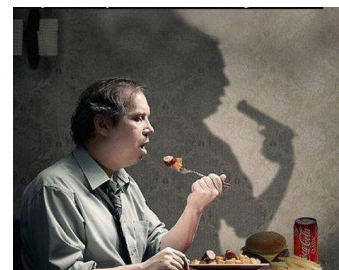
2. Уроки такого искусства цинично преподносят сегодня студентам специальности «Реклама и маркетинг» по принципу: *«Все, что пока не запрещено, – разрешено»*.

3. **Социальная реклама**, призванная привлечь внимание к проблеме, проигрывает коммерческой мегабюджетной рекламе.

4. Цифры минздрава РФ кричат об ухудшении здоровья детей, о росте болезней цивилизации, болезней образа жизни: ожирении и диабета, др.

5. [Закон РФ «О рекламе»](#) позволяет эксплуатировать образ ребенка.

6. Самую большую группу рекламодателей составляют производители пищевых продуктов.



7. В современной семье отсутствует культура питания: взрослые и дети часто перекусывают на бегу, посещают фастфуды, дома питаются полуфабрикатами, перенасыщенными жирами, углеводами, пищевыми добавками, нарушающими обмен веществ. Рекламщики же незамедлительно пользуются ленью своих клиентов, заманивают их в свои сети, привлекая к рекламированию своей продукции звезд спорта, кино, театра, эстрады....

**Прецедент.** Роналд Макдоналд впервые появился в рекламе в 1963 году. В 2010 году группа американских активистов из организации Corporate Accountability International обвинила клоуна в том, что он в течение почти 50 лет подсаживает детей на вредную еду, способствуя их ожирению и распространению эпидемии заболеваний, связанных с нездоровым питанием.

[Американские ученые собрали статистику о влиянии рекламы на детей.](#) **Вот некоторые данные.**

Крупные корпорации ежегодно тратят миллиарды долларов на рекламу для детей продуктов питания, игрушек, одежды, косметики...

**Во-первых**, у детей есть карманные деньги, которые ребенок обязательно потратит под влиянием рекламы.

**Во-вторых**, дети, рассчитывая на «фактор нитья», влияют на родителей, заставляя их покупать то, что они видели в рекламе. Согласно исследованиям, американские тинейджеры в среднем должны попросить своих родителей купить вещь из рекламы 9 раз, прежде чем те сдадутся и согласятся на покупку.

**В-третьих**, реклама с самого детства с успехом воспитывает в малышах потребителей, людей, которые будут стремиться к покупке товаров в будущем.

Таким образом, реклама, а особенно, рекламные видеоролики, напрямую влияют на психологическое здоровье детей. До младшего школьного возраста ребенок просто не способен поверить в то, что реклама может его обмануть, и что далеко не все товары, показанные в рекламных роликах, необходимы человеку. **Ребенок легко попадает в сети, начинает стремиться к обладанию ненужными предметами.** Если он не получает желаемого: новой игрушки, дорогих джинсов, то начинает ощущать себя униженным, обделенным, теряет уверенность в себе. У ребенка формируются неправильные этические нормы. В этой ситуации необходимо своевременное вмешательство родителей.

Реклама влияет на физическое здоровье детей. Из-за часто меняющейся картинки на экране у ребенка появляются проблемы со зрительным аппаратом, работой сердца, мозга. Смена картинки гипнотизирует ребенка, заметно ослабляет его внимание.



Вспомните, сколько вредных продуктов питания ежедневно рекламируют по телевизору: **чипсы и сухарики, напичканные глутаматом натрия, множество сверхкалорийных шоколадных батончиков, газированные напитки, состоящие практически полностью из химических соединений.** Под прицелом оказывается весь желудочно-кишечный тракт, печень ребенка, почки. Употребление таких продуктов напрямую способствует ожирению.



Герои рекламы, в основном, эгоистичны, а иногда и жестоки, они заботятся только о себе: *«и пусть весь мир подождет»*, *«вы этого достойны»*, *«побалуйте себя»*. Малыш невольно подсознательно начинает копировать такую манеру поведения.

Перед новым учебным годом активизировалась ТВ-реклама детской одежды. **Рассмотрим пример сюжета рекламы.**

Мальчик за кадром говорит: *«Мне нравится Маша, она отличница...»*. Картинка: стоит скромная Маша в школьной форме с белым воротничком. *«Но больше мне нравится Аня, ... она самостоятельная...»*. Картинка: Аня в яркой нарядной одежде веселится с подружками, открыто улыбается.

**Проанализируем эту рекламу на ее законность, опираясь на ст.6.**

#### **Статья 6 «Защита несовершеннолетних в рекламе»**

**В целях защиты несовершеннолетних от злоупотреблений их доверием и недостатком опыта в рекламе не допускаются:**

п.3. создание у несовершеннолетних искаженного представления о доступности товара для семьи с любым уровнем достатка;

п. 4. создание у несовершеннолетних впечатления о том, что обладание рекламируемым товаром ставит их в предпочтительное положение перед их сверстниками;

п.5. формирование комплекса неполноценности у несовершеннолетних, не обладающих рекламируемым товаром;

п.8. формирование у несовершеннолетних комплекса неполноценности, связанного с их внешней непривлекательностью.

В Новосибирске в рамках [образовательного Интернет-проекта «ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ В РУКАХ ВЗРОСЛЫХ»](#) с 2010 года состоялось четыре Всероссийских кинофестиваля **«ДОСЬЕ НА РЕКЛАМУ»**.

**Главные цели кинофестиваля:**

1. создание условий для включения в творческий исследовательский процесс как можно больше авторов: школьников, педагогов и т.д.

2. формирование потребительской культуры.

Для педагогических целей доступны коллекции:

- [ПУБЛИКАЦИИ О РЕКЛАМЕ](#);

- фильмы-победители кинофестивалей- [«ВИДЕО В ПОМОЩЬ УЧИТЕЛЮ»](#).



## ЗДОРОВОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

*«Кто рассчитывает обеспечить себе здоровье, пребывая в лени, тот поступает так же глупо, как и человек, думающий молчанием усовершенствовать свой голос». -*

*Плутарх*



Тему долголетия, начатую в прошлом номере, продолжим исследованием любопытного [примера здорового долголетия \(от 120-150 лет\) целого благословенного народа, проживающего в долине реки Хунза](#) (граница Индии и Пакистана), где люди не болеют современными болезнями, а старики до последнего сохраняют **здравый ум и отличную физическую форму**.

В течение 14 лет шотландский врач МакКаррисон проживал в непосредственной близости от долины Хунза, описал этот феномен.

Он пришел к выводу, что **именно диета является основным фактором долголетия этого народа**.

«... Если человек питается неправильно, то от болезней его не спасет и горный климат. Поэтому неудивительно, что соседи хунзы, живущие в тех же климатических условиях, страдают самыми различными заболеваниями. Их продолжительность жизни в два раза короче. ... Потребление белков у хунзы находится на низшем уровне нормы, если вообще это можно назвать нормой... Суточная калорийность рациона хунзы составляет в среднем **1933 ккал и включает в себя 50 г белка, 36 г жира и 365 г углеводов**».

Летом они питаются сырыми фруктами и овощами, зимой — высушенными на солнце абрикосами и пророщенными зернами, овечьей брынзой. В период от двух до четырех месяцев «голодной весны», когда фрукты еще не успели, хунзы почти ничего не едят и лишь раз в день пьют напиток из сушеных абрикосов. Такой пост возведен в культ и строго соблюдается.

У них не слышно привычных для мусульман призывов на молитву. Все тихо. Молитва - личное дело и время каждого.

Хунзы купаются в ледяной воде даже при 15-градусном морозе, до 100 лет играют в подвижные игры, 40-летние женщины у них выглядят как девушки, в 60 лет сохраняют стройность и изящество фигуры, а в 65 лет еще рожают детей.

МакКаррисон, вернувшись в Англию, поставил эксперименты на большом количестве животных. Одни из них питались обычной пищей лондонской рабочей семьи (белый хлеб, сельдь, сахар-рафинад, консервированные и вареные овощи). В итоге в этой группе стали появляться самые разнообразные «человеческие болезни». Другие же животные находились на диете хунза и на протяжении всего опыта оставались абсолютно здоровыми.

В книге «Хунзы — народ, который не знает болезней» Р. Бирхер подчеркивает следующие очень существенные достоинства модели питания:

1. прежде всего, оно вегетарианское;
2. большое количество сырых продуктов;
3. в ежедневном рационе преобладают овощи и фрукты;
4. продукты естественные, без всякой химизации и приготовленные с сохранением всех биологически ценных веществ;
5. алкоголь и лакомства потребляют исключительно редко;
6. очень умеренное потребление соли;
7. продукты, выращенные только на своей отечественной почве;
8. регулярные периоды голодания.

### Отличительные черты хунзы, обладающего полноценным здоровьем:

1) **Высокая трудоспособность в широком смысле слова.** У хунзов эта трудоспособность проявляется и во время работы, и во время плясок и игр. Для них пройти 100–200 км - все равно, что для нас совершить короткую прогулку возле дома. Они необычайно легко взбираются на крутые горы для передачи какого-то известия, возвращаются домой свежие и веселые.



2) **Жизнерадостность.** Хунзы постоянно смеются, они всегда в хорошем расположении духа, даже если голодны и страдают от холода.

3) **Исключительная стойкость.** «У хунзов нервы крепкие, как канаты, и тонкие и нежные, как струна, — писал МакКарисон. — Они никогда не сердятся и не жалуются, не нервничают и не выказывают нетерпения, не ссорятся между собой и с полным душевным спокойствием переносят физическую боль, неприятности, шум и т.п.»



питайся правильно



пей чистую воду



ограничивай сладкое



занимайся спортом



отдыхай



избегай вредностей



думай



люби



радуйся жизни

«В чем может состоять человеческое образование? На чем должно оно основываться?

**На мере.**

На мере покоятся все законы природы, точно так же, как все наши ясные и правильные понятия, наши ощущения прекрасного и благородного, применение наших сил на пользу добра, наше счастье, наше наслаждение: только мера питает и воспитывает нас, мера образует и сохраняет творения».

**Иоганн Готфрид**

Приглашаем познакомиться с новыми мировоззренческими материалами раздела сайта «ЗДОРОВОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ» в следующих рубриках:

## **ГБУЗ "ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ" МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ**

[Год борьбы с сердечно-сосудистыми заболеваниями](#)

[Школы здоровья](#)

### **ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**

Питание человека должно быть не только качественным и безопасным, но и полезным. Осознанный грамотный потребительский выбор - залог здорового долголетия от рождения до 150 лет

1. [Чрезмерное потребление всего и воды опасно для здоровья](#)

### **ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ**

научные исследования и рекомендации о физическом здоровье, факторах, влияющих на его утрату, секреты долголетия

1. [Кто ходит быстрым шагом, живут дольше! Новые исследования датских ученых](#)

2. [Кратковременное голодание поможет быть здоровее и прожить дольше](#)

3. [Профессор Иван Неумывакин: быть здоровым без лекарств просто](#)

4. *"Подавляющее большинство людей только потому не бегают и не занимаются необходимой для здоровья гимнастикой, что им никто вовремя не объяснил, почему наш организм нуждается в определенных движениях, никто не доказал, что покой ведет к лени, вялости и слабости, что неподвижность ускоряет наступление старости».* [Виброгимнастика академика А.А. Микулина, авиаконструктора, создателя поршневых, турбовинтовых и турбореактивных двигателей для самолетов.](#)

### **ПОТРЕБИТЕЛЬСКИЙ ЛИКБЕЗ**

[СБОРНИК СТАТЕЙ НА ТЕМУ: "ПОТРЕБИТЕЛЬСКИЙ ВЫБОР-ЗДОРОВЬЕ-ЖИЗНЬ "](#)

### **ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ**

### **РАСТЕНИЯ-ЗДОРОВЬЕ-ЖИЗНЬ**

[Братчикова Л.И. Век высоких технологий и органическое земледелие](#)

