

КУБАНЬ-КРАЙ ЗДОРОВЫХ ДЕТЕЙ



В ВЫПУСКЕ №4:



☑ От координатора



☑ Политика ВОЗ и права ребенка



☑ Здоровье педагога



☑ Потребительский ликбез. Реклама



☑ Здоровое питание



☑ Здоровое долголетие



☑ Методическая копилка



☑ Горячая линия – Вопрос психологу

ОТ КООРДИНАТОРА:

Уважаемые коллеги!

Заканчивается 2014-2015 учебный год. Впереди - короткая передышка перед новыми учебными и творческими, но неизбежными стрессогенными нагрузками. **Используйте, пожалуйста, эту паузу для профилактики и укрепления собственного здоровья!**



По данным Минздрава РФ (2014 г.), у 23% людей, считавших себя здоровыми, выявлены риски неинфекционных заболеваний, которые являются следствием, прежде всего, нездорового образа жизни.

Напомню, Россия лидирует в мировом рейтинге по смертности от инсультов и инфарктов, поэтому 2015 год в России объявлен годом борьбы с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Город Краснодар находится в числе лидеров по количеству онкозаболеваний среди детей.

Каждый электронный выпуск [Интернет-форума «КУБАНЬ-КРАЙ ЗДОРОВЫХ ДЕТЕЙ»](#) анонсирует новые информационно-методические материалы сайта форума. Я благодарю всех приславших отзывы. Это очень важно для понимания потребностей педагогического процесса.

В июне много событий, когда нам всем напоминают о проблемах и задачах современности. Главное из них - 1 июня – Всемирный день защиты детей. Празднику в этом году исполняется 65 лет. ООН объявила защиту прав, жизни и здоровья детей одним из приоритетных направлений своей деятельности. В 1989 г. Была принята Конвенция о правах ребенка, обязательная для государств, её подписавших.



2 июня - Всемирный день правильного питания. Питание человека должно быть не только качественным и безопасным, но и полезным. Недаром, в этом году Всемирный день здоровья 7 апреля прошел под девизом [«Безопасность пищевых продуктов»](#)

5 июня - Всемирный день охраны окружающей среды - важнейшее событие экологического календаря. В 2015 году Всемирный день окружающей среды принял Милан. Девиз дня – РАЦИОНАЛЬНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ: *«Семь миллиардов желаний. Одна планета. Потребляй бережно».*

С ДНЁМ ОХРАНЫ
ОКРУЖАЮЩЕЙ
СРЕДЫ!



12 июня – день независимости России. Показателем здоровья нации и высокого экономического и культурного уровня страны является продолжительность жизни. Человек научился влиять на биологию. А что воздействует на высшие чувства, в равной степени помогающие продлить жизнь? Есть ли у педагога ответ на детский вопрос: «А зачем человек живет?» Для верующего человека ответ естественен. По Гете «*смысл жизни – в самой жизни*». Пусть наши дети появляются на свет здоровыми, развиваются, созидают, проживают свою взрослую долгую счастливую нравственную жизнь в любви, в творении истории.

Потребительский ликбез начинает изучение феномена рекламы и ее воздействие на человека. «Здоровое долголетие» и «Методическая копилка» пополнились новыми научными и мировоззренческими статьями, а также материалами ККИДППО.



Началась экспертиза краевого конкурса «Инновационный поиск». Проекты-победители по здоровьесбережению будут размещены в «МЕТОДИЧЕСКОЙ КОПИЛКЕ» сайта форума.

Выпуски содержат гиперссылки на материалы [образовательного портала «Здоровье детей в руках взрослых»](#), где представлен широкий спектр здоровьесберегающих мировоззренческих и методических материалов и видео.



Уважаемые учителя информатики!

Приглашаем Вас использовать тексты электронных газет в учебных целях. Приглашаем Ваших учащихся поразмышлять над дизайном всех выпусков, размещенных на сайте форума в разделе [«ЗДОРОВОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»](#). **Основная задача конкурса** - предоставить каждому школьнику возможность здоровьесбережения.

Особое пожелание: художественными средствами (программными возможностями) выделить в содержании (не меняя его!) акценты, в остальном - ПОЛНАЯ СВОБОДА ТВОРЧЕСТВА.

Всем пожелавшим продемонстрировать дизайнерские и художественные возможности, запросить файлы выпусков в формате word у руководителя форума. Запрос отправить на почту: lvv24@yandex.ru

Подведение итогов конкурса пройдет до 15 декабря 2015 года специалистами ККИДППО. 10 авторов лучших дизайнерских работ получают дипломы ККИДППО. Автор - победитель получит диплом победителя и размещение выпуска электронной газеты с новым авторским дизайном на сайте. Руководитель: Ладыжец Валентина Васильевна



ЗДОРОВЬЕ ПЕДАГОГА

В 2013 году на Всероссийской научно-практической конференции «Неинфекционные заболевания и здоровье населения России» прозвучали данные – в структуре смертности наибольшую долю (более 80%) составляют неинфекционные заболевания (НИЗ). Сегодня НИЗ значительно помолодели.

ВОЗ выделяет четыре основных типа НИЗ:

1. сердечно-сосудистые болезни (такие как инфаркт и инсульт),
2. онкологические заболевания,
3. хронические респираторные болезни (такие как хроническая обструктивная болезнь легких и астма) и 4. диабет.

Минздрав обеспокоен новой для России ситуацией - каждый четвертый ребенок в возрасте до 7 лет страдает ожирением.

19 мая в ККИДППО состоялась краевая учебно-практическая конференция «Универсальные учебные действия как деятельностная основа личностных, метапредметных и предметных результатов в основном общем образовании», представившая передовой педагогический опыт.

Читайте [Резолюцию конференции](#).

Участник конференции - Наumenко Ю.В. д.п.н., профессор ГБОУ ВПО «Волгоградская АФК» - автор инновационного проекта конкурса в начальной школе «**Быть здоровым и успешным**». [Подробнее о конкурсе](#)

Автор убежден, что организация конкурсов поможет педагогам увлечь младших школьников процессом укрепления своего здоровья и отследить результаты работы в рамках программы формирования здорового и безопасного образа жизни, экологической культуры обучающихся начальных классов. *(Согласно п. 14 ФГОС начального общего образования основная образовательная программа начального общего образования должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья обучающихся.)*

Показателем здоровья нации и высокого экономического и культурного уровня страны является **продолжительность жизни**. Средняя продолжительность жизни в России в 2014 году превысила **71 год**. В Рейтинге эффективности национальных систем здравоохранения международного Агентства Bloomberg, куда входят страны с численностью населения от 5 млн. человек, с ВВП на душу населения более 5 тысяч долларов и средней продолжительностью жизни свыше 70 лет, **Россия** включена в него впервые и заняла последнее **51-е место**.

В начале XX века ученые выяснили следующую закономерность: период от рождения животного до достижения им взрослого состояния составляет **1/7 от общей продолжительности жизни**. Если иметь в виду, что организм человека становится полностью сформированным к 20-22 годам, то примерный

показатель продолжительности жизни человека составит 140-154 года. **Именно такой ресурс работы имеют органы и системы человеческого организма.**

Во всем мире последние 100 лет наметилась тенденция к увеличению продолжительности жизни. Если в начале XIX века продолжительность жизни была 42-44 года, то в XXI в., например, в Скандинавии, Израиле или Японии - 86-88 лет. Получается, что сегодня пожилые люди активно творят историю планеты. Поэтому некоторые ученые выступают с предложением сдвинуть возрастную градацию, чтобы продлить молодость. Ведь если продолжительность жизни будет 100 лет, то, получается, человек 50 лет живет активно, а еще 50 доживает. При этом акцент все более смещается с **продолжительности жизни на качество жизни** в пожилом возрасте.

Ученые разных стран давно спорят о том, **что такое старение.**

Человек является не только биологическим существом, но и обладают социальной и психологической надстройкой.

Сегодня методы генной инженерии позволяют увеличивать продолжительность жизни грызуна или примата. Распространить напрямую такие же закономерности на человека не представляется возможным.

В разных странах имеются разные подходы в исследовании долгожителей. Но чаще приоритет отдается все-таки социальным факторам, а не биологическим.



Например, [в Японии основным фактором считают приверженность интересам семьи, трудовому коллективу, профессиональным интересам. А американцы считают, что важен уровень доходов. Они даже приводят пример наблюдения о том, что продолжительность жизни увеличивается на год, если доход](#)

[увеличивается на 10 000 \\$ в год.](#)

В итоге каждая культура и этническая группа ищет свой ответ на вопрос, почему люди живут дольше.



Есть ли у российских граждан с «загадочной душой» свой единый специфический ментальный евразийский фактор продления жизни?

Владимир Соловьев в XIX веке писал: *«Идея нации есть не то, что она сама думает о себе во времени, но и то, что Бог думает о ней в вечности».*

Наши долгожители демонстрируют безусловную волю к жизни, они добиваются признания своих достижений в области культуры и науки.



Мы знаем о 100-летних долгожителях среди жителей крайнего Севера, о 200 тысячах ныне живущих блокадниках Ленинграда и миллионах переживших Великую отечественную войну. Кавказцы составляют 42% всех столетних жителей планеты.



Наверное, главной чертой наших долгожителей является способность радоваться каждому прожитому дню, а также низкий уровень притязаний и способность любить.



Человеку нужна жизнь не просто долгая, а обязательно плодотворная и созидательная. Постоянный, пусть даже физически напряженный труд, непрерывная мозговая деятельность, использующая не только прошлые, но и пополняемые знания, - обязательные условия здорового долголетия...

Гуманизация способствует гармоничному развитию личности ребенка. Одно лишь образование не гарантирует его нравственной воспитанности. Нравственные знания информируют о нормах поведения в современном обществе. Сегодня, как никогда, повышаются требования к личности самого педагога, чья должность – самая открытая для общественной оценки. В этом смысле не оценим вклад педагога в будущее каждого ребёнка и общества в целом. Цена этого вклада – сложный каждодневный труд.

Познакомьтесь с новой статьей [Н.В. Лукьянченко, Е.О. Пятаков. Школа оптимизма, или Как найти заряд позитивной энергии внутри себя.](#)

«Социально-нравственная, профессионально-педагогическая и познавательная направленность занимает ведущее место в структуре личности педагога. Социально-нравственная направленность выражается в нравственных потребностях, моральных ценностных ориентациях, чувстве общественного долга и гражданской ответственности. Она лежит в основе социальной активности учителя. Учитель - гражданин верен своему народу, близок ему. Он не замыкается в узком кругу своих личных забот, его жизнь непрерывно связана с жизнью села, города, где он живет и работает». – (В. А. Слостенин).

Человек живет долго, гармонично, если заботится о здоровье, думает о будущем, непрерывно обучаясь, ставя перед собой новые цели и достигая их.



ПОЛИТИКА ВОЗ И ПРАВА ДЕТЕЙ



Европейское бюро ВОЗ приняло новый документ «Инвестируя в будущее детей: Европейская стратегия охраны здоровья детей и подростков, 2015-2020 гг.», в котором изложены приоритеты в области охраны здоровья детей и подростков с целью разработки политики здравоохранения.

Некоторые данные из документа:

- *Более 10% подростков в Европейском Регионе страдают от того или иного нарушения психического здоровья, а нервно-психические расстройства являются ведущей причиной инвалидности среди молодежи.*
- *В Европейском Регионе наблюдаются одни из самых высоких уровней употребления табака среди подростков.*
- *Распространенной проблемой в Регионе является потребление алкоголя среди подростков. Молодые люди могут рассматривать алкоголь как способ удовлетворения социальных и личных потребностей, однако потребление алкоголя тесно связано со многими причинами нездоровья, включая травмы, курение, потребление запрещенных наркотиков и незащищенный секс.*
- *Значительная доля детей и подростков во многих европейских странах не достигают рекомендованных уровней физической активности.*
- *25% детей в возрасте 15 лет вступали в половую связь, при этом более 30% в ряде стран не пользуются презервативами или какими-либо другими формами контрацепции, что приводит к инфекциям, передаваемым половым путем, и нежелательным беременностям.*
- *Рекомендации ВОЗ относительно исключительно грудного вскармливания в первые шесть месяцев жизни с последующим дополнительным вскармливанием подкреплены очень убедительными научными доказательствами и должны стать основой для стратегических подходов на страновом уровне в области питания детей грудного и раннего возраста. Избыточная масса тела и ожирение являются одними из проблем здоровья детей и подростков, актуальность которых растет самыми быстрыми темпами. Они создают потенциальные проблемы со здоровьем и благополучием на более поздних этапах жизни, ...*

Документ - [в разделе «ЗДОРОВОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»](#)

Из материалов ВОЗ:

«Все дети и подростки должны иметь средства и возможности для потенциально полного развития».



Жизнь, выживание, максимальное развитие, доступ к охране здоровья и доступ к службам здравоохранения являются не только фундаментальными потребностями детей и подростков, но и основными правами человека.

Конвенция ООН о правах ребенка (КПР) является основным международным инструментом для защиты и реализации этих прав, для обеспечения общего благополучия **всех детей и молодых людей в возрасте до 18 лет.**

Конвенция о правах ребенка предоставляет возможности для информационно-пропагандистской работы в отношении охраны здоровья детей и подростков и соответствующей практической поддержки.

КПР является нормативно-правовой основой работы Всемирной организации здравоохранения по вопросам, связанных со здоровьем и развитием детей и подростков.

Для содействия интеграции в планирование и проведение политики, мероприятий и программ по охране здоровья детей и подростков Департамент по здоровью и развитию детей и подростков [Всемирной организации здравоохранения](#) разработал учебный курс.

Курс направлен на формирование понимания и знаний о правах ребенка и основах Конвенции по правам ребенка.



былины, исторические песни и духовные стихи. В русской культуре выработывался богатый арсенал средств идейного и эмоционального воздействия. Значительный вклад в этот процесс внесли **народные картинки - лубки** – «потешные листки».



Реклама в современном мире приобретает статус науки и находит все более изощренные методы воздействия на человека.

Среди самых действенных – **видеореклама**, которую называют **вирусом новой эпохи**.



Рекламу можно определить, как искусство отключить сознание человека на время, достаточное для того, чтобы вытянуть из него деньги.-

Стивен Дикок

Одновременно **реклама - один из самых мощных источников информации.** Именно из рекламы потребитель может узнать о том, какие услуги предоставляет та или иная организация. Зачастую реклама является основным критерием нашего выбора той или иной фирмы, товара. Умелая, добросовестная реклама может сослужить прекрасную службу: сообщить об открытии нового магазина, о выходе нового альбома любимого певца и т.д.



Неадекватная, Недобросовестная, Неэтичная реклама может принести много вреда. Так, прочитав рекламный призыв или посмотрев очередной рекламный ролик о новом чудодейственном медицинском препарате, больной в надежде излечиться, не только опустошает кошелек, но и нередко подвергает свою жизнь опасности.

2. Эволюция регулирования рекламного рынка

Невероятно, но факт: рынок рекламных услуг в России функционировал какое-то время в юридическом вакууме, поскольку правовых установок ещё не было.

Наш телезритель в переходный период был обречен смотреть бесконечный сериал об обладании, потребляя даже не вещи, а их визуальные имитации – эталонные образы, имиджи. Человека приучали к цитатному мышлению. Бессмысленные сентенции «жизнь прекрасна» или «жить хорошо» превращались в суррогат подлинной жизни.

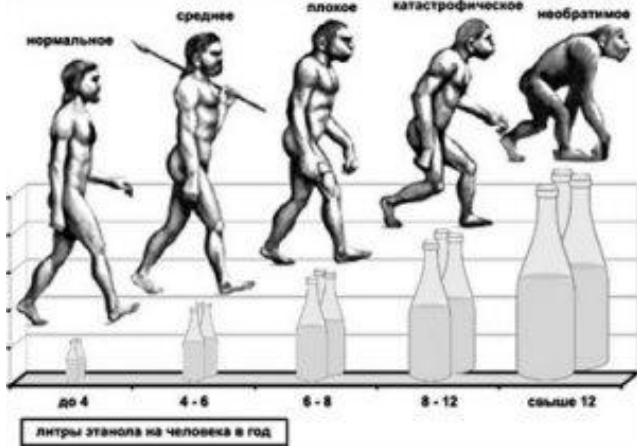


Развитие рынка рекламных услуг повлекло необходимость правового регулирования данной деятельности. Речь идет, прежде всего, о защите прав и интересов потребителей.

И только после принятия Федерального закона от 18 июля 1995 г. «О рекламе» **рекламная деятельность признана предпринимательской.** Появились первые ограничения рекламного беспредела. Например, в первой



редакции закона были установлены ограничения на использование образа несовершеннолетнего в рекламе, не предназначенных непосредственно для несовершеннолетних. Этот запрет позволял обезопасить подростков от критического восприятия потока сообщений СМИ. В новой редакции Закона снят запрет на использование образов несовершеннолетних в рекламе, не относящейся к товарам для детей. Закон сегодня запрещает использовать



образы несовершеннолетних лишь в рекламе алкоголя, табака, пива, оружия.

Ученые бьют тревогу, но Государственная Дума РФ 23 декабря 2014 года приняла поправки к закону «О рекламе», вновь разрешающие рекламу на телевидении и радио вина, пива, шампанского в связи с проведением чемпионата мира по футболу и требованиями ФИФА.

СТАТИСТИКА:

Россия в мировой статистике в числе лидеров по количеству употребляемого алкоголя. (В 2008 году – 16,2 литра на душу населения в год, в 2013 году – 11,87 литра, в 2014 году – 11,78 литра.) 92% из числа пьющих пристрастились к спиртному до пятнадцати лет. А каждый третий - до десяти лет.

3. Кино – эффективное средство воздействия на человека

Рекламисты, по сути своей профессии, должны знать почти все и почти обо всем: понимать людей, уметь выражать свои идеи, разбираться в искусстве. И в важнейшем из искусств - кино, в котором сосредоточено все самое лучшее из копирайтинга, арт-дирекшена, режиссуры, операторской работы и драматургии.

В советское время людям массово отказывали в выездах за рубеж, был запрет на ввоз разных товаров, люди не слушали западную музыку, не смотрели кинопродукцию, где был хоть намек на критику советского строя, где были сцены с эротикой и тем более с порнографией.

Во всех кинотеатрах страны висел плакат с высказыванием Ленина «Из всех искусств для нас важнейшим является кино». В полном варианте эта крылатая фраза звучала так: «Пока народ безграмотен, из всех искусств для нас важнейшим являются кино и цирк».

Кино – это искусство, способное формировать в человеке **высшие, незыблемые ценности**, но кино может быть и оружием. В новейшей истории отечественное кино пережило разные периоды. Возвышенные взлеты и отчаянные падения. Началом грехопадения называют «эпоху постперестроечного кооперативного кино». Именно тогда впервые открыто, без стеснения, повсюду, громко зазвучал тюремный блатной сленг, смаковались мерзости, пропагандировалось насилие. На смену всестороннему контролю и цензуре со стороны компартии, внезапно пришла **абсолютная свобода**, что больше напоминало хаос. Да, свобода принесла



независимость, созидательность, инициативу. Но вместе с тем, – зло, разрушение, упадок ценностей. Осознав случившееся, Совет Министров СССР в 1988 году срочно принял новое Постановление «**О регулировании отдельных видов кооперативной деятельности**», по которому **производство, продажа и прокат кинопродукции** были запрещены. **Кино** было приравнено к оружию, наркотикам, алкоголю, игорному бизнесу и валютным операциям.

С этого периода и по сей день, мы наблюдаем откат в морали и нравственности, упрощение понятия **целомудрия**, ведущие к растлению детских душ. **Мы все потеряли чувствительность к крови, жестокости и насилию.** Эталонном поведении для молодого поколения с лёгкостью становится **не духовно и душевно здоровый** полноценный человек, а полная ему противоположность. Ребенок, подражая невежеству и примерам дегенеративного образца поведения, может очень рано превратиться в бесхребетное существо, лишённое всякой перспективы личностного роста и способности **противостоять примитивизму.**

В Новосибирске в рамках [образовательного Интернет-проекта «ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ В РУКАХ ВЗРОСЛЫХ»](#) с 2010 года прошло четыре Всероссийских кинофестиваля **«ДОСЬЕ НА РЕКЛАМУ»**. **Главные цели кинофестиваля:** создание условий для включения в творческий исследовательский процесс как можно больше авторов и формирование потребительской культуры. Доступны коллекции: [ПУБЛИКАЦИИ О РЕКЛАМЕ](#) и фильмы-победители - [«ВИДЕО В ПОМОЩЬ УЧИТЕЛЮ»](#).

4. Реклама и откат нравственности

Некоторые исследователи назвали **поворотной** точкой или точкой отката в развитии **всей мировой культуры** один из рекламных роликов компании «Пепси-кола», где сравнивается поведение двух обезьян. Одна из обезьян пьёт обычную **КОКА-КОЛУ** и в результате способна выполнять некоторые простейшие действия с кубиками. А вот другая обезьяна пьёт **ПЕПСИ-КОЛУ** и после этого в обнимку с девицами, улюлюкая от радости, отъезжает на джипе в направлении моря. [Ссылка на ролик \(50 сек.\)](#).

Сегодня мы стали свидетелями скандального события и дискуссии в обществе по поводу [снятия из репертуара оперы Тангейзер в Новосибирске](#). Защитники постановки кричат о травле авторов. Рекламный плакат с распятым между женских ног считают вполне себе нравственной нормой. И закон РФ «О рекламе» такую рекламу разрешает.

[Гетера Калисто однажды насмешливо заявила Сократу, что если она захочет, то переманит к себе всех его друзей и учеников, а вот ему это сделать с ее друзьями не удастся. «Конечно, - сказал философ. – Тебе легче: ведь ты зовешь спускаться ВНИЗ, а я – подниматься ВВЕРХ».](#)

Сегодня, к слову, в обществе опять идет дискуссия о разрешении использования мата в произведениях искусства.

Закон о запрете мата, в том числе в фильмах и спектаклях, действует с 1 июля 2014 года.



5. Психологи от рекламы и мораль – не совместны



ТРИ ЗАДАЧИ МОЗГА:

1. Получение питания
2. Размножение
3. Доминирование

Почти в любой научной сфере каждые 5 лет происходит пересмотр «догм», концепций, парадигм. Психологи от рекламы оперативно используют все самые новейшие знания. Например, исследования об эволюции мозга и восприятия информации.

Жизнь современного человека определяют те же законы, что и десятки миллионов лет назад.

Наше единственное преимущество перед другими биологическими видами - **размер мозга**. Мозг эволюционизировал, увеличивался в размерах для решения трех **биологических задач**: питания, размножения и доминирования. Утверждается, что чем больше мозг, тем талантливей человек. Доказано, **когда** человек работает умственно, его мозг расходует **25%** энергии организма и **2800 ккал/сутки** (в сравнении со сном, при медленной ходьбе расход энергии увеличивается в 3 раза, при беге – более чем в 40 раз). Когда же человек смотрит телевизор, то его мозг расслаблен и расходует только **9%** энергии.

Вывод прост: потребители представляют собой пластичный, легко поддающийся психологическим воздействиям объект; что они практически бесконтрольно воспринимают и усваивают как руководство к действиям любые предложения СМИ. В качестве довода рекламодатели приводят данные из области политической рекламы, где манипулирование информацией в предвыборной гонке оказывается беспрецедентным.

Психологию рекламы относят к числу отраслей прикладной науки, потребность в которой постоянно растет. Особенно в кризис, в ситуации спада производства, рынок требует новых, более изощренных форм рекламы в борьбе за деньги потребителей.

Рекламисты часто используют недопустимые приемы: гипноз, воздействие на подсознание с помощью всевозможных технических средств, обман (основанный на искажении информации, необоснованных преувеличениях) и прочие приемы, направленные на стимулирование продаж товаров и услуг. При этом этические и правовые аспекты, регулирующие как саму рекламную деятельность, так и деятельность психологов-рекламистов, зачастую игнорируются..

В следующем выпуске мы продолжим потребительский ликбез

с темой: «Влияние рекламы на здоровье детей».



Примеры из рекламной практики:

Семь смертных грехов – не только религиозная и философская, но и психологическая категория, которая может объяснить мотивы поведения людей и, как следствие, стать основой стратегии продвижения товаров и услуг.

Подробнее в статье [«Игра на грехах. Маркетинговый подход к человеческим слабостям»](#)

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



ИСТОЧНИК ЖИЗНИ - ВОДА.

*«Вода была дана волшебная власть
стать соком жизни на Земле».-*

Леонардо да Винчи:

Вода составляет до 80% нашего тела. Две трети её объема находятся внутри клеток. Это внутриклеточная жидкость человека является средой для протекания тысяч химических реакций.

Поддержание параметров водной среды необходимо для нормального функционирования отдельных органов и всего организма.

КАК ПРАВИЛЬНО НАЧАТЬ ДЕНЬ?

Стакан воды с утра - это то, что необходимо для запуска работы всего организма, восстановления дефицита жидкости. Выпивать стакан нужно небольшими глотками. Можно добавлять сок лимона. Вода комнатной температуры натощак дает лучший результат в стимуляции работы кишечника и профилактике запоров. Ведь именно после ночи организм как никогда нуждается в восстановлении водного баланса. Мы спим примерно 8 часов. За это время теряем через поры и с дыханием до 800 мл воды.

Привычные к такому режиму люди выпивают до половины суточной нормы воды ещё до завтрака. Следующая за этим утренняя зарядка стимулирует движение жидкостей в организме, заполняет свежей водой наши ткани, суставы, настраивает наше тело на новый активный день.

ВРЕМЯ ПРИЕМА ВОДЫ ОЧЕНЬ ВАЖНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Для переваривания пищи нашему организму потребуется много сил и энергии. Слюна, желудочный сок и другие вспомогательные жидкости потребуют на своё производство достаточное количество воды. Телу необходимо подготовиться к приему пищи.

- 1 стакан воды после пробуждения;
- 1 стакан воды за 30 минут до еды - способствует общему пищеварению;
- 1 стакан воды перед приемом ванны - помогает снизить артериальное давление;
- 1 стакан воды перед сном позволит избежать инсульта или сердечного приступа, предотвратить ночные судороги в ногах.

ГОРЯЧАЯ И ХОЛОДНАЯ ВОДА ПОД ЗАПРЕТОМ ВРАЧЕЙ

Ученые не рекомендуют пить как горячую, так и холодную воду. Вода должна быть теплой. Даже летом.

Напитки со льдом приводят к проблемам пищеварения, нарушению секреции желчи и желудочных соков.

Горячая вода приводит к повышению газообразования.

НЕЛЬЗЯ ПИТЬ СРАЗУ ПОСЛЕ ЕДЫ!!!

Наша система пищеварения представляет собой сложный адаптивный механизм. Переваривая пищу, система в несколько этапов подготавливает, сортирует, расщепляет, усваивает полезные вещества, выводит вредные.

Для каждого типа пищи требуется своя подготовка, своя переработка, своё усвоение. Ключевую роль в этих процессах играют состав и параметры среды для переваривания.

Питьё сразу после еды растворяет желудочный сок, меняет его кислотность, концентрацию ферментов, состав среды. Всё это нарушает ход переваривания пищи, затрудняет нормальную работу нашего организма.

ПРАВИЛЬНО ПИТЬ (употреблять жидкую еду) ДО УПОТРЕБЛЕНИЯ ТВЕРДОЙ ПИЩИ!!!

Это позволит пищеварительной системе быстро и эффективно выбрать из еды полезные вещества и разнести их по организму. Перерыв в час-два даст твердой пище перевариться и снабдить всё тело необходимым питанием.

Почему у людей часто происходит обильное мочеиспускание ночью?

Ответ кардиолога: - сила тяжести удерживает воду в нижней части вашего тела, когда мы находимся в вертикальном положении, днем ноги отекают. В положении лежа нижняя часть тела (ноги и т.д.) оказывается на уровне с почками, и почкам легче справляться со своей работой.

КАКУЮ ВОДУ ПИТЬ?

Известно, что кипяченая вода - мертвая. Она лишь восполняет баланс жидкости в организме, но не несет энергетической ценности.

Вода - живая субстанция. Химическая формула одна, а в зависимости от обстоятельств, вода может нести разную информацию и по-разному влиять на людей. Идеальная питьевая вода - это природная структурированная из естественных источников - родниковая, ключевая, колодезная, талая и т.д. Кристаллы фильтрованной и кипяченой воды размыты, несимметричны и тусклы. Кристаллы живой воды - яркие, искрящиеся, правильной формы в виде красивых звездочек-снежинок со множеством узоров внутри.

Живая воды помимо пользы для тела несет еще и информацию, ценную энергию, которую усваивает наш организм, как часть той же биосистемы, что и природная вода.

ВОДА ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ!

Вода - это бесплатное и эффективное средство для снижения веса, является катализатором процесса расщепления жира при поступлении белка в организм. Таким образом, употребляя белковую пищу и до 2-х литров воды в день, можно избавиться от лишних килограммов.

ПОМНИТЕ! ВСЁ ИНДИВИДУАЛЬНО!!! (читай ВЫПУСК №1)

ГАЗИРОВАННАЯ ВОДА

Газированная вода относится к прохладительным напиткам, с содержанием углекислого газа, который проявляется в виде пузырьков. За основу может быть взята простая вода с искусственной ароматизацией или минеральная вода.



Она избавляет от жажды. Ее прописывают врачи при сниженной кислотности, т.к. она стимулирует выделение сока желудка, добавляя в кровь необходимый уровень щелочи. В газированной воде также содержится натрий, который стимулирует действие ферментов, помогает держать мышцы в тонусе и сохраняет уровень кислотно-щелочного баланса.

Газированную воду не рекомендуется пить людям, страдающим болезнями сердца, и тем, кто склонен к накоплению газов в кишечнике и отрыжке.

Лучше употреблять натуральную питьевую воду, нежели искусственно газированную. Вредна сладкая газированная вода.

МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА

Различают 3 основных типа минеральных вод:

- воды с невысоким содержанием минеральных солей (0,1 – 0,5г/л).
- воды со средним уровнем минерализации (1-3 г/л).
- сильно минерализованные воды (более 3 г/л).

Любая вода полезна, если пить ее прямо из источника. Бутилированная вода со временем теряет часть своих полезных свойств.

Уважаемые коллеги!



Медицина пропагандирует КУЛЬТУРУ ПИТАНИЯ, куда относится и культура потребления воды.

**СОБЛЮДАЙТЕ ВОДНЫЙ РЕЖИМ ДОМА,
НА РАБОТЕ, В ПУТИ**



ЗДОРОВОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

Приглашаем познакомиться с новыми мировоззренческими материалами.

ПОЛИТИКА ВОЗ

1. [ВОЗ: Евросоюзу к 2030 году грозит эпидемия ожирения](#)
2. [Европейское региональное бюро ВОЗ. Инвестируя в будущее детей: Европейская стратегия охраны здоровья детей и подростков, 2015-2020 гг.](#)

ТЕРМИНЫ, ОПРЕДЕЛЕНИЯ, АФОРИЗМЫ

АФОРИЗМЫ О ПРАВЕ

1. [Афоризмы и цитаты о рекламе](#)
2. [Афоризмы об учителях и учениках](#)
3. [Афоризмы о праве](#)

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

Год борьбы с сердечно-сосудистыми заболеваниями

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

Сахар действует на мозг как наркотическое вещество, доказали ученые из США

2 июня - Всемирный день правильного питания!

ВОДА. РЕЖИМ И КУЛЬТУРА ПИТЬЯ

ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

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

1. [Ученые-генетики доказали вред фастфуда для здоровья](#)
2. [Как ускорить метаболизм в организме? Где взять энергию?](#)

ПОТРЕБИТЕЛЬСКИЙ ЛИКБЕЗ СБОРНИК СТАТЕЙ НА ТЕМУ:
"ПОТРЕБИТЕЛЬСКИЙ ВЫБОР-ЗДОРОВЬЕ-ЖИЗНЬ "

ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

1. [Летом увеличивается вероятность встречи человека со змеями](#)
2. [5 ИЮНЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ОХРАНЫ ОКРУЖАЮЩЕЙ](#)

СРЕДЫ пройдет под девизом «Рациональное потребление». «Семь миллиардов желаний. Одна планета. Потребляй бережно»



МЕТОДИЧЕСКАЯ КОПИЛКА

Уважаемые педагоги!

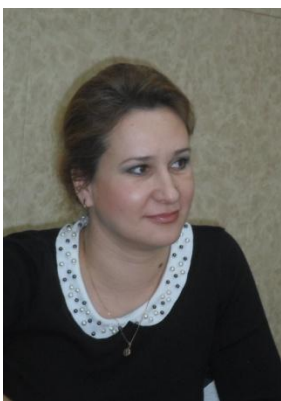
Приглашаем познакомиться с новыми материалами раздела.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

ФОРМИРОВАНИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ

1. [Рыженко С.К., Чернодуб В.Ф. Бинарный психокоррекционный урок «Русалочка» в первичной профилактике суицидов детей и подростков.](#) Оригинальная методика, позволяющая выявлять суицидальные мысли и чувства детей и подростков и непосредственно влиять на них на уроке психологии и литературе. В основе метода - сюжет сказки Г.Х. Андерсена "Русалочка".
2. [Н.В. Лукьянченко, Е.О. Пятаков. Школа оптимизма, или Как найти заряд позитивной энергии внутри себя](#)

В ПОМОЩЬ ПЕДАГОГУ



[К ВОПРОСУ О РАЗВИТИИ ТВОРЧЕСКОЙ ЛИЧНОСТИ В СОВРЕМЕННОЙ ШКОЛЕ.](#)

По мнению психологов, творчество является одним из важнейших качеств личности, от которого зависит психологическое здоровье, ощущение свободы и счастья, уровень социальной адаптации. Автор рассматривает проблему современной школы, которая, с одной стороны, декларирует своей целью развитие креативной личности, а, с другой, - зачастую «подавляет» способности к творчеству у детей в процессе образования.

ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

1. [Братчикова Л.И. Экологическая безопасность школы в контексте современных требований ФГОС](#)



ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ – ВОПРОС ПСИХОЛОГУ



Приглашаем участников педагогического процесса Краснодарского края **задать вопрос психологу**, доценту кафедры психологии ККИДПО Моисеевой Виктории Сергеевне

электронный адрес: viktorija-moiseeva00@rambler.ru

В теме письма указать:

«Фамилию, Имя, Отчество, - вопрос психологу»

Уважаемые коллеги!

Приглашаем поделиться апробированными техниками по преодолению стрессовых ситуаций, по развитию позитивного мышления и навыков жизнестойкости в условиях образовательного процесса и дома. Задавайте вопросы о том, как прекратить непродуктивную утечку своих сил и активизировать внутренние ресурсы, которые дремлют в каждом человеке.

Приглашаем поделиться вашими методическими и информационными материалами по формированию ЗОЖ.

Задавайте свои вопросы по организации и формам профилактической работы в учебном пространстве с родителями, педагогами, учащимися.

Можно обсудить причины, по которым подростки начинают и продолжают курить, этапы приобщения ребенка к табаку, психологические причины вредных привычек и др.

