

Беседа в 7 классе на тему «Здоровый образ жизни»

Материалы для проведения беседы на тему ЗОЖ. Рацион здорового организма

1. Что такое здоровье.

Здоровье - величайшая ценность человека. Наступивший XXI век со всеми его технологическими достижениями и фундаментальными открытиями в самых разных областях знаний провозглашает Человека и его Здоровье главной и до конца не понятой тайной Вселенной.

Множество специалистов трудятся над разгадкой этой тайны: врачи различных специальностей, биологи, генетики, экологи, психологи, социологи и многие, многие другие. Их совокупные усилия сформировали представление о здоровом образе жизни.

Образ жизни - понятие, характеризующее особенности повседневной жизни людей, охватывающее труд, быт, формы использования свободного времени, удовлетворения материальных и духовных потребностей, участие в политической и общественной жизни, нормы и правила поведения людей, умения и навыки в области укрепления собственного здоровья, медицинскую активность.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) является основой профилактики заболеваний и укрепления здоровья детей и подростков. Современная концепция ЗОЖ определяет его как осознанное в своей необходимости постоянное выполнение гигиенических правил укрепления и сохранения индивидуального и общественного здоровья.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рассматривает здоровье как позитивное состояние, характеризующее личность в целом, и определяет его как состояние полного физического, духовного (психологического) и социального благополучия, а не только как отсутствие болезней и инвалидности. Таково определение индивидуального здоровья, то есть здоровья каждого человека.

Общественное здоровье - основной признак, основное свойство человеческой общности (населения определенной территории), ее естественное состояние.

Для детей и подростков основными составляющими элементами ЗОЖ являются рациональное питание, двигательная активность, общеукрепляющие и антистрессовые мероприятия, полноценный отдых, высокая медицинская активность.

2. Здоровье и питание.

Важное место среди приоритетов здорового стиля жизни с полным правом занимает рациональное питание.

Для растущего организма значение рационального питания можно сравнить разве что со значением фундамента для судьбы здания: при добротном фундаменте оно простоит столетие, при фундаменте из случайных материалов - развалится в ближайшие годы.

Для нормальной жизнедеятельности человеку необходимо такое питание, которое не только будет достаточным по количественному составу и сможет обеспечивать его энергозатраты, но в нем также должны быть соблюдены сложные взаимоотношения между многочисленными незаменимыми пищевыми веществами, каждое из которых выполняет свою специфическую роль в обмене веществ. Эти требования особенно актуальны для питания детского населения, поскольку для растущего организма рациональное питание как раз и создает фундамент его здоровья.

Правильно организованный режим питания основывается на выполнении следующих требований:

1. Строгое соблюдение времени приема пищи и интервалов между ними.
2. Кратность приемов пищи.
3. Физиологически обоснованное количественное и качественное распределение пищи на отдельные приемы.
4. Условия приема пищи и поведение ребенка во время еды.

Это важно знать!

В рациональном питании выделяются определенные группы продуктов, употребление которых рекомендуется снизить или же совсем исключить:

Копчености. Эта группа продуктов содержит вредные для организма вещества - нитриты, которые, накапливаясь в пищеварительном тракте, могут образовывать соединения, обладающие канцерогенной активностью. Для выведения из организма вредных веществ нужно употреблять в пищу овощи и фрукты, а также кисломолочные продукты, оздоравливающие кишечник.

Молочные продукты с высоким содержанием жира. Жир, содержащийся в молочных продуктах, может значительно увеличить уровень холестерина в крови (а сливочное масло также содержит и очень большое количество насыщенных жиров). Однако исключать их из рациона нельзя, так как в них содержится

множество необходимых для организма веществ (например, молочные продукты являются главным источником кальция), поэтому следует пить (или есть) их в обезжиренном виде.

Скрытые насыщенные жиры. Содержатся в гидрогенизированных маслах и используются при изготовлении множества продуктов, чрезвычайно вредны для здоровья, так как они имеют такое же высокое насыщение, как, например, сливочное масло.

Соль. Следствием излишней соли в пище может стать повышенное артериальное давление. Натрий, содержащийся в соли, необходим организму, но в ограниченных количествах.

Сахар. Основные следствия избыточного употребления сахара - это заболевания зубов (кариес), диабет и избыточный вес, который может привести к атеросклерозу. Сахар - это сплошные калории, которые не успевают расходоваться организмом, а потому сахар больше полнит, чем любая другая пища равной калорийности.

Белые сорта хлеба. При изготовлении белой муки во время размола зерна теряется до 80 % питательных веществ и ряд ценных витаминов, вследствие чего такой хлеб меньше содержит витаминов, чем хлеб грубого помола. Человеку необходимо ограничено потреблять белого хлеба. Помимо этого, такие сорта хлеба чрезвычайно калорийны. Намного полезнее и дешевле хлеб из муки грубого помола.

Это интересно!

Питание и вес тела.

В детском и юношеском возрасте организм расходует значительное количество белков, жиров и углеводов, поступивших с пищей, для роста и развития. Далее процессы роста заканчиваются, и названные вещества расходуются только на физиологическое обновление органов и тканей и на поддержание энергетического баланса организма. Взрослый человек должен получать столько калорий пищи, сколько он расходует. Если в течение продолжительного времени это равновесие не соблюдается, возникают дистрофические нарушения - при белково-энергетической недостаточности и избыточная масса тела и ожирение - при излишнем поступлении калорий пищи.

Мерой адекватного поступления калорий пищи является вес человека или, точнее, масса его тела. Предложено множество способов определения веса, оптимального для защиты от болезней. Простейший из них - вычесть из роста (в см) число 100. Это и будет оптимальный вес в килограммах. Расчет можно сделать более точным, если при росте свыше 166 см вычесть 105, а при росте свыше 176 см вычесть 110. Есть таблицы и графики, позволяющие учесть телосложение человека, в том числе объем его грудной клетки. Но еще лучше воспользоваться так называемым индексом массы тела, рекомендованным экспертами Всемирной организации здравоохранения.

Советы:

1) Для того чтобы не полнеть, полезно помнить ряд правил. Вот они:

- при нарастании веса нужно либо увеличить физическую активность, либо потреблять меньше пищи, но лучше сочетать оба эти подхода;

- за весом нужно следить постоянно, своевременно внося необходимые коррективы в режим физической нагрузки и питание;

- избегайте излишнего потребления сахара и сладостей, содержащих сахар; заменяйте сахар некалорийными сладкими веществами;

- избегайте пищевых продуктов, богатых жиром;

- помните, что алкогольные напитки, включая пиво, поставляют организму лишние калории;

- потребляйте достаточное количество фруктов и овощей;

- не увлекайтесь мучными изделиями;

- не подстегивайте свой аппетит пряностями, острой пищей;

- заметьте, что некоторые овощи и фрукты содержат вещества, препятствующие отложению жира.

Среди них капуста. Пользующийся некоторой популярностью «сжигатель жира» выделен из ананасов;

- заботиться о своем весе нужно постоянно. Исследования показали: от сердечно-сосудистых заболеваний наиболее часто гибнут те люди, вес которых в молодости менялся волнообразно, то снижаясь, то возрастая в зависимости от характера питания;

- устраивайте себе один или даже два раза в неделю разгрузочные дни. В такой день человек потребляет в 5-6 приемов небольшое количество какого-либо одного продукта, например 1,5 кг яблок, или огурцов, или мякоти арбуза, или 1,2 л снятого молока, или 500 г нежирного творога, или 400 г отварного мяса (рыбы). Чаще всего разгрузку делают в нерабочий день.

2) Разумное нежелание полнеть не должно приводить к другой крайности - стремлению во что бы то ни стало быть очень худым. Некоторые люди, особенно девушки, изнуряют себя всевозможными ограничениями в пище, искусственно вызывают рвоту после еды, принимают слабительные, увеличивая

при этом физическую активность. Запас жира в их организме действительно снижается, но эти крайности не идут на пользу.

3) Приведенный выше индекс массы тела, разумеется, непригоден для спортсменов силовых видов спорта, обладающих интенсивно развитой мускулатурой.

4) Некоторые люди страдают от чрезмерной худобы и хотели бы пополнеть. В этом случае нужно выяснить причины худобы. Среди них можно назвать заболевания эндокринной системы, туберкулез, болезни органов пищеварения. Чтобы разобраться в причине, придется обратиться к врачу и пройти обследование. Если же худоба вызвана недостаточным питанием, следует перейти на сбалансированный полноценный рацион адекватной калорийности, обратить внимание на соблюдение режима питания, в том числе кратности и ритмичности приемов пищи. Необходимо позаботиться об аппетите, стимулируя его как обстановкой во время трапезы, так и вкусовыми веществами блюд (пряности, бульоны и др.).

Индекс массы тела.

Индекс массы тела (индекс Кетле) предназначен для контроля за влиянием питания на вес (массу) тела человека. Этот индекс лучше, чем многие другие методы, отражает запасы жира в теле человека, и, кроме того, для него установлены нижний и верхний пределы, принимаемые за допустимые. Для вычисления индекса массы тела нужно разделить вес, выраженный в килограммах, на рост, выраженный в метрах и помноженный сам на себя:

$$K = M : (H \cdot H),$$

где K - индекс массы тела; M - масса тела, кг; H - рост, м.

Индекс массы тела		
Значение	Мужчины	Женщины
Среднее значение индекса	22	20,3
Минимальное значение	20,1	18,7
Максимальное значение	25	23,8
Ожирение	Больше 30	Больше 28,6

Задания для учащихся

1. Как вы считаете, кого можно назвать здоровым человеком?

2. Потренируйтесь перед зеркалом, придавая себе то выражение лица, которое самому приятно видеть. Когда это получится, присмотритесь к этому выражению повнимательнее. Что вы при этом чувствуете?

3. Как вы считаете, относится ли описанная ниже ситуация к проблеме ведения здорового образа жизни? Как можно ее избежать?

«...Шведские медики обеспокоены здоровьем и качественным сном подростков. Как пишет TopWords, причины тревоги - расстройство сна (бессонница) и слабая концентрация внимания современной молодежи.

Врачи считают, что одной из причин такого неприятного положения дел является мобильный телефон. Среди подростков (и не только в Швеции!) существует привычка всегда быть на связи. Следовательно, мобильный телефон не отключается на ночь, а молодой человек (или девушка) постоянно ждет звонка или SMS-сообщения.

И чем дальше - тем хуже. Доктора считают, что такая привычка может очень серьезно сказаться на здоровье».

4. Из продуктов, полезных для здоровья, составьте меню на неделю.

5. Оцените современные системы питания (например, вегетарианство, сыроедение) с позиции рационального питания.