

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПЛАСТИКОВОЙ ПОСУДЫ

✚ Чтобы пластиковая посуда была безопасна, использовать ее надо строго по назначению. Обращайте внимание на нанесённую на посуду из полимерных материалов маркировку: «для непищевых целей», «для питьевой воды», «для холодных пищевых продуктов», «для горячих пищевых продуктов» и др. Строго следуйте инструкции!

✚ Покупайте полимерную посуду (упаковку для продуктов), где есть соответствующая маркировка.

✚ Обращайте внимание на пиктограммы на посуде (упаковке). Нарисованные «снежинки» обозначают, что контейнер подходит для замораживания продуктов, «печь с волнами» – в посуде можно разогревать пищу в микроволновке, а «тарелки под душем» означают – контейнеры можно мыть в посудомоечной машине (они термостойкие).

✚ Одноразовую упаковку и посуду используйте только один раз.

✚ Одноразовые стаканчики используйте только для воды.

✚ Горячие продукты не рекомендуется класть в полистироловые одноразовые тарелки или разогревать в них пищу в СВЧ-печи.

✚ Нельзя использовать пластиковую упаковку, как контейнер для хранения пищи, а одноразовую посуду – многократно. Продукты можно хранить только в стеклянной и керамической посуде. Длительный контакт пластика с продуктом, особенно на свету и не герметично закрытый, приводит к «старению» полимерной упаковки и активному выходу из неё токсичных мономеров.

✚ Отдавайте предпочтение напиткам в PET-бутылках и не используйте их многократно.

✚ Растительное масло из пластиковой бутылки лучше переливать в стеклянную посуду и хранить в плотно укупорежном тёмном месте.

✚ При неправильном хранении и использовании посуды из полимерных материалов процессы её разрушения («старения») могут протекать более интенсивно

✚ Недопустимо разогревать в СВЧ-печи продукты в обычных полиэтиленовых пакетах.

✚ Для микроволновой печи используйте специальную посуду.

✚ Охлаждайте пищу, перед тем как поместить ее в контейнер.

Государственное учреждение
«Гродненский областной центр гигиены, эпидемиологии и
общественного здоровья»

ЕДА в пластиковой посуде



Памятка для населения



Всё чаще в магазинах мы покупаем продукты, расфасованные в удобные упаковки из полимерных материалов. Каждого из нас волнует: не переходят ли химические составляющие из упаковки и посуды в продукт, не оказывают ли они неблагоприятное воздействие на здоровье?

ВСЯ ПРАВДА О ПЛАСТИКОВОЙ ПОСУДЕ

✚ При производстве пластиковой посуды и полимерного упаковочного материала используются перекиси, персульфаты, алкильные соединения металлов, метиловый спирт. Кроме того, в состав такой посуды входят амины, фенолы, сложные эфиры кислот.

✚ Под действием различных химических и физических факторов (кислая или щелочная среда продукта, интенсивный свет, повышенная или пониженная температура, воздействие солнечных лучей и др.) выделение химических веществ и токсических соединений в продукты усиливается. Как правило, это происходит, когда не соблюдаются правила пользования пластиковой посудой.

✚ Подвергаясь изменению (старению), пластик выделяет продукты разрушения – вредное канцерогенное вещество – винилхлорид. Бутылочный пластик сохраняет нейтральность только в отсутствии кислорода, пока вода сохраняет свой первоначальный химический состав. Как только бутылку открывают, вода и пластик быстро меняют свои свойства. Добросовестные производители ставят на дне опасных бутылок

значок – тройку в треугольнике, или PVC, т.е. (ПВХ). «Вредную» емкость можно распознать: по наплыву на доньшке (он бывает в виде линии или копы в двух концах), а также если нажать на бутылку ногтем, на «неправильной» образуется белесый шрам.

✚ Пластик – материал нежный (на свету трескается, а от жары плавится). Для прочности в него добавляют вещества-стабилизаторы. Пластмасса становится крепче и... токсичнее. Полистирол (обозначен буквами PS) к холодным жидкостям и продуктам равнодушен, но от горячих или алкоголя начинает выделять токсичное соединение (стирол).

✚ Полипропиленовый стакан (маркировка – PP) выдерживает температуру до +100°C. Также нельзя пить из такого стаканчика алкоголь, т.к. страдают не только почки, но и зрение, поскольку начинают выделяться фенол и формальдегид (канцерогенные вещества).

✚ Меламиновая посуда (штамп "melamin") очень опасна для здоровья человека, а особенно для детей. Формальдегид, яд, содержащийся в меламине, способен выделяться в пищу при нагревании или при имеющихся на посуде механических повреждениях от столовых приборов. Безусловно, формальдегид не вызовет острого отравления, да и его вредное действие не возможно почувствовать сию минуту. Однако данное ядовитое вещество способно накапливаться в организме, что в последствие может стать причиной различных заболеваний: рака, экземы, заболеваний верхних дыхательных путей, болезни внутренних органов, сбоя в системе кроветворения, нарушения иммунной системы и т. д.



*Лестница жизни полна заноз, и больше всего они впиваются, когда вы сползаете по ней вниз.
М.Монтень*

ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС?

Стресс – это неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование, является неотъемлемой частью нашей жизни.



СПОСОБЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ ВО ВРЕМЯ ПРЕБЫВАНИЯ В НАПРЯЖЕННОЙ СИТУАЦИИ

- Самоубеждение, самовнушение спокойствия и выдержки, необходимо настроиться: «Сегодня я не обращаю внимания на пустяки», «Я совершенно спокоен» и т.д.
- Самоконтроль эмоционального состояния по внешним выражениям эмоций. Контролировать внешнее выражение эмоций можно с помощью «запуска» вопросов самоконтроля: «Не скован ли я?», «Не сжаты ли мои зубы?», «Как я сижу (стою)?», «Как я дышу?».
- Использовать дыхательное

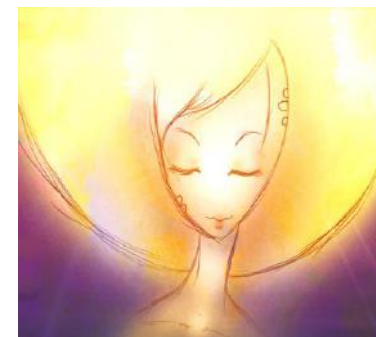
упражнение: сделать глубокий вдох, направляя воздушный поток вниз живота, задержать дыхание на пару секунд, а потом медленно выпустить воздух через рот ровной струей. Повторить упражнение 3 – 5 раз.

- Сочетание приемов концентрации внимания, актуализации воображения и дыхательных упражнений. Например, можно использовать такой прием перед предстоящей неприятной беседой: глубоко вдохнуть, во время выдоха резким движением в воображении как бы сорвать напряжённую маску с лица.
- Счет до десяти, прежде чем совершить ответное действие.
- Активизация чувства юмора – попытаться увидеть комическое даже в сложной ситуации: мысленно представить агрессивного партнера, как бы он выглядел в этом состоянии на пляже, в клетке зоопарка, в детской шапочке и т.д., простить его ошибку, несообразительность, эмоциональность.
- Отвлечение – постараться как можно ярче представить ситуацию, в которой обычно чувствуете себя наиболее спокойно и уютно, поставить себя в эту ситуацию.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПОСЛЕ ДЕЙСТВИЯ СТРЕССОВЫХ

ФАКТОРОВ

- Использовать любой шанс, чтобы смочить лоб, виски и артерии на руках холодной водой.
- Медленно осмотреться по сторонам даже в том случае, если помещение знакомо. Переводя взгляд с одного предмета на другой, мысленно их описывать. Сосредоточение на каждом отдельном предмете отвлекает от внутреннего стрессового напряжения.
- Посмотреть в окно на небо. Сосредоточиться на том, что видите.
- Набрав воды в стакан, медленно, как бы сосредоточенно выпить её. Сконцентрироваться на ощущениях, когда вода потечет по горлу.
- Представить себя в приятной обстановке – в саду, на пляже, на качелях, под душем.
- Применить формулу успокоения «Сегодня я не обращаю внимания на пустяки».
- Вспомнить приятные события из своей жизни. Представить, что вы



находитесь в этом состоянии радости. Сделать такое же лицо, улыбку, почувствовать это состояние позы, осанкой, жестами, походкой.

➤ Использовать приемы логики. Включение рассудочной деятельности в восприятие и в процесс реагирования на внешний стимул значительно изменяет поведение человека и корректирует эмоциональные реакции.

➤ Необходимо помнить, что при сильном эмоциональном возбуждении человек неадекватно оценивает ситуацию. В острой ситуации не следует принимать никаких решений. Успокоиться, а затем все обдумать – по принципу: «Подумаю об этом завтра».

➤ Произвести общую переоценку ситуации по типу: «не очень-то и хотелось» или суметь извлечь что-то положительное даже из неудачи, используя прием «зато».

➤ Спокойно проанализировать ситуацию, постараться четко осознать возможные негативные последствия и примириться с самыми худшими из них. Осознав худший исход и примирившись с ним, спокойно обдумать, как выйти из ситуации.

**Когда тебе плохо
Все не
ладится
НЕ ОТЧАИВАЙСЯ!**



**Кто знает, какие
удивительные
открытия
вас ждут в
жизни...**

Психолог ООЗ ГУ «ГЗЦГЭ» Шаманкова Н.Г., врач-валеолог ООЗ ГУ «ГЗЦГЭ» Копач И.В.

Тираж 500 экз.
ГУ «Гродненский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

**Стрессы в нашей жизни.
Как ими управлять?**



**(полезные советы для
каждого)**

СТОИТ ЛИ УПОТРЕБЛЯТЬ СЛАДКИЕ ГАЗИРОВАННЫЕ НАПИТКИ?

Для взрослого здорового человека употребление сладких газированных напитков должно быть дозированным. Детям до 3-х лет и беременным женщинам их лучше вовсе не употреблять.

Наименее предпочтительные газированные напитки – с интенсивными (яркими) красителями и сахарозаменителями, ароматизаторами и консервантами, которые, помимо прочего, могут привести к различным формам аллергий. В качестве подсластителя в таких напитках чаще всего применяются сахароза (сахар) и сахарозаменитель аспартам. Так, например, бутылка лимонада объёмом около 300 мл содержит 6 чайных ложек сахара, в то время как для взрослого здорового человека рекомендовано не более 3-х чайных ложек сахара в день. Если в жару бесконтрольно утолять жажду такими напитками, то это создаст большую нагрузку на поджелудочную железу и станет фактором риска сахарного диабета и ожирения.

КАКУЮ МИНЕРАЛЬНУЮ ВОДУ СТОИТ ВЫБИРАТЬ ДЛЯ ПИТЬЯ?



■ Старайтесь выбирать природную, а не искусственно минерализованную воду. Для производства последней используют очищенную питьевую воду, которую насыщают солями. Таким образом, получается не активная живая среда, а просто солевой раствор. Большинство белорусских минеральных вод – натуральные.

■ При покупке воды всегда обращайте внимание на этикетку. Она должна содержать информацию о производителе и о самой воде: состав, свойства, показания для применения, срок хранения, дата розлива.

■ Отдавайте предпочтение воде, разлитой в стеклянные бутылки.

■ Если вы покупаете воду в пластиковых бутылках, обращайте внимание, чтобы на доньшке стоял код пластика – PET 1, который пригоден для воды и из всех видов пластика является наиболее безвредным.

■ Хранить бутылки с минеральной водой лучше при низких температурах от 5 до 20°C в горизонтальном положении и в тёмном месте.

■ Употреблять минеральную воду лучше в первые два месяца розлива. В этот период она сохраняет все полезные свойства.

■ Образование осадка в бутылке не является признаком плохого качества – это естественное выпадение солей.



Утоляем жажду разумно



Вода жизненно необходима. Наше тело на 70% состоит из воды, кора больших полушарий головного мозга содержит 85% воды, а кровь – не менее 80%. Для сохранения здоровья очень важно знать, какую воду и в каких количествах можно потреблять, чтобы не навредить организму.

КАК И В КАКОМ КОЛИЧЕСТВЕ ПИТЬ ВОДУ?

Потребность человека в воде при отсутствии физических нагрузок и в условиях умеренного климата составляет от 1,5 до 2,5 л в день. При физических нагрузках в условиях жаркого климата потребность возрастает до 8-10 л. Это связано с тем, что в состоянии покоя при потоотделении, через лёгкие и кишечник человек теряет до 2-2,5 л жидкости, а когда потоотделение усиливается, то увеличивается и потеря воды, которую обязательно нужно компенсировать. Ограничение потребления жидкости в жару может привести к тепловому удару. Поэтому в жару рекомендуется пить часто маленькими глотками не очень холодную воду.

КАКАЯ ВОДА ЛУЧШЕ – ГАЗИРОВАННАЯ ИЛИ НЕГАЗИРОВАННАЯ?

Вода, содержащая углекислый газ («газировка»), быстрее всасывается в желудок и кишечник. Если это минеральная вода, то минералы быстрее поступят в кровь. Лучше пить негазированную воду. Это связано с тем, что кислота, которая образуется из углекислого газа, оказывает раздражающее действие на воспалённую слизистую оболочку желудка и кишечника.

СТОИТ ЛИ ЗАПИВАТЬ ПИЩУ ВОДОЙ?

Если мы говорим о здоровом человеке, то привычка запивать каждый кусок пищи питьевой водой не оправдана. Дело в том, что вода разбавляет концентрацию пищеварительных соков и тем самым затрудняется переваривание еды, особенно если это белковая мясная пища. При нормальной кислотности желудочного сока лучше пить воду за 30-45 минут до еды. А вот тем, кто страдает пониженной секрецией желудка, следует пить непосредственно перед едой или за 20-25 минут до неё. Принимать воду после еды рекомендуется тем, кто страдает хроническим гастритом с повышенной кислотностью, при язвенной болезни, сопровождающейся болями, изжогой, спазмами желудка и кишечника.

ЧЕМ УТОЛЯТЬ ЖАЖДУ ВО ВРЕМЯ ЛЕТНЕЙ ЖАРЫ?

Предпочтение отдаётся артезианской питьевой воде, а также (если нет противопоказаний) зелёному чаю или травяным настоям без сахара. При занятиях спортом или при жаре, когда с потом, кроме воды, теряется большое количество солей и водорастворимых витаминов, лучше употреблять минеральные питьевые столовые воды.

КАКОЙ БЫВАЕТ МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА?

Столовая вода – это минеральная (натуральная) вода, пригодная для ежедневного применения. Солесодержание до 1 г/л соответствует рекомендациям ВОЗ по содержанию минералов в питьевой воде. Однако нужно внимательно изучать ее химический состав, так как для людей, страдающих определёнными заболеваниями, содержание отдельных ионов может оказаться избыточным. Например, высокое содержание кальция не рекомендуется людям, склонным к повышенной свёртываемости крови и образованию тромбов в кровеносных сосудах. Высокое содержание натрия не рекомендуется, страдающим гипертонией, заболеваниями почек и сердца. Сульфаты обладают выраженным слабительным действием, хлориды влияют на работу пищеварительного тракта и т. д. Если вы уверены в своём здоровье, то всё в порядке. Если нет, то пейте слабоминерализованную воду.

Лечебно-столовая вода обладает определённым лечебным действием, рекомендации по ее употреблению можно прочесть на этикетке (это, как правило, касается болезней желудочно-кишечного тракта, мочевой системы и нарушения обмена веществ).

Лечебная вода применяется исключительно в лечебных целях. Самостоятельно принимать решение об употреблении такой воды не стоит.

КАК ДЕЙСТВУЕТ МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА НА ОРГАНИЗМ?

Минеральная вода действует на организм по-разному: и на центральную нервную систему, и на секреторную функцию пищеварительного аппарата, и на железы внутренней секреции. Многие присутствующие в минеральной воде микроэлементы входят в состав ферментов и гормонов, накопление которых в организме способствует активизации функции эндокринных желёз. При употреблении минеральной воды меняются интенсивность обменных процессов (в частности, водно-солевого обмена) и химические свойства пищеварительных ферментов. Поэтому длительное и регулярное употребление лечебных минеральных вод без рекомендации врача не оправдано и даже может привести к неблагоприятным последствиям.

Почему детям необходимо здоровое питание? Ваш ребёнок — самый лучший! Он заслуживает быть здоровым, жизнерадостным и успешным. Если вы хотите, чтобы ваши дети росли сильными, активными — чаще обращайтесь к тому, что они едят. Ведь пища — единственный источник пищевых веществ и энергии, обеспечивающий непрерывный рост и развитие молодого организма. Основы здоровья закладываются в школьные годы. Правильное питание ребёнка в этот период — залог его хорошего физического и психического здоровья на всю жизнь. Уверенность в себе, успехи в учёбе, концентрация внимания и способность к запоминанию напрямую зависят от рациона питания.

КАК ОБЕСПЕЧИТЬ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ СВОИМ ДЕТЯМ?

1. РАЗНООБРАЗЬТЕ РАЦИОН ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКА

Все продукты делятся на 5 основных групп:

1. Хлеб, крупяные и макаронные изделия
2. Овощи, фрукты, ягоды
3. Мясо, птица, рыба, бобовые, яйца и орехи
4. Молочные продукты, сыры
5. Жиры, масла, сладости

2. СБАЛАНСИРУЙТЕ ПИТАНИЕ РЕБЁНКА

Составляйте сбалансированное меню на каждый день. Ежедневно включайте в него продукты, богатые необходимыми питательными веществами. Соотношение белков, жиров и углеводов в рационе питания должно быть 1:1:4.

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК БЕЛКОВ: мясо, рыба, яйца, молочные и кисломолочные продукты (кефир, творог, сыры), крупы.

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ЖИВОТНЫХ ЖИРОВ: мясные и молочные продукты.



ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК РАСТИТЕЛЬНЫХ ЖИРОВ: подсолнечное, кукурузное и рыжиковое масло, орехи (фундук, грецкий, кедровый и т.д.), семена подсолнечника.

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ЛЕГКОУСВОЯЕМЫХ УГЛЕВОДОВ: свежие плоды (фрукты) и ягоды, молочные продукты.

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН (КЛЕТЧАТКИ): фрукты, ягоды и овощи, бобовые (фасоль, соя, чечевица), крупы (гречневая, овсяная, перловая и т.д.) и продукты, созданные на их основе (хлеб, зерновые хлопья, макароны и т.д.)

ПОЧЕМУ ОРГАНИЗМУ НЕОБХОДИМЫ ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА?

Белки — «кирпичики», из которых строятся клетки организма и все необходимые для жизни вещества: гормоны, ферменты, витамины.

Жиры — источник энергии, минеральных веществ, жирорастворимых витаминов.

Углеводы — основной поставщик энергии для жизни.

Пищевые волокна — способствуют хорошему пищеварению, защищают организм от пищевых канцерогенов, помогают в профилактике многих заболеваний.

3. ПРОДУМАЙТЕ РЕЖИМ ПИТАНИЯ РЕБЕНКА.

Ежедневно, как в школе, так и дома, ребёнок должен питаться в одно и то же время с интервалами 3,5 — 4 часа. Трапеза должна проходить в спокойной обстановке. Выделите на каждый приём пищи достаточно времени, чтобы детям не приходилось торопиться. Важно, чтобы ребёнок тщательно пережевывал пищу. От этого зависит, насколько хорошо она переварится и усвоится.

«ГЛАВНОЕ - ВОВРЕМЯ ПОДКРЕПИТЬСЯ!»



ЗАВТРАК

За завтраком ребёнок должен получать не менее 25 % от дневной нормы калорий (при четырёхразовом питании). Завтрак может состоять из: закусок (бутерброда с сыром и сливочным маслом), салатов горячего блюда: (творожного, яичного или каши - овсяной, гречневой, пшенной, ячневой, перловой, рисовой), горячего напитка: (чай можно с молоком) кофейного напитка горячего витаминизированного киселя, молока, какао с молоком или напитка из шиповника).

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Отсутствие завтрака сказывается на успеваемости ребёнка и его способности к обучению.

ОБЕД

В обед ребёнок должен получать не менее 35 % дневной нормы калорий. Обед должен состоять из: закуски (салаты из свежих, отварных овощей, зелени), горячего первого блюда (супа), второго блюда (мясное или рыбное с гарниром - крупяным, овощным или комбинированным), напитка (сок, кисель, компот из свежих или сухих фруктов).

ПОЛДНИК

На полдник ребёнок должен получать 15 % от дневной нормы калорий. Полдник должен состоять из: напитка (молоко, кисломолочные продукты, кисели, соки) с булочными или мучными кондитерскими изделиями (сухари, сушки, нежирное печенье) либо из фруктов.

УЖИН

На ужин ребёнок должен получать до 25 % от дневной нормы калорий. Ужин может состоять из: горячего блюда (овощные, смешанные крупяно-овощные, рыбные блюда) и напитка (чай, сок, кисель).

Уважаемые родители!

Надеемся, что наши советы помогут вам организовать правильное питание ваших детей.

Сбалансированный рацион питания, богатый всеми необходимыми веществами, непременно обеспечит детям заряд энергии и крепкое здоровье. При правильном питании Вы очень скоро заметите, что ребёнок стал чаще радовать вас хорошим настроением, здоровым цветом лица и успехами в школе.

Здоровые привычки

питания школьника

(советы для родителей)

Безопасное поведение в интернете



С каждым годом молодежи в интернете становится больше, а школьники одни из самых активных пользователей интернета. Между тем, помимо огромного количества возможностей, интернет несет и проблемы. Эта памятка должна помочь тебе безопасно находиться в сети.

Компьютерные вирусы

Компьютерный вирус – это разновидность компьютерных программ, отличительной особенностью которой является способность к размножению. В дополнение к этому, вирусы могут повредить или полностью уничтожить все файлы и данные, подконтрольные пользователю, от имени которого была запущена заражённая программа, а также повредить или даже уничтожить операционную систему со всеми файлами в целом. В большинстве случаев распространяются вирусы через интернет.

Методы защиты от вредоносных программ:

- Используй современные операционные системы, имеющие серьёзный уровень защиты от вредоносных программ;
- Работай на своем компьютере под правами пользователя, а не администратора. Это не позволит большинству вредоносных программ инсталлироваться на твоём персональном компьютере;
- Используй антивирусные программные продукты известных производителей, с автоматическим обновлением баз;
- Ограничь физический доступ к компьютеру для посторонних лиц;
- Используй внешние носители информации, такие как флешка, диск или файл из интернета, только из проверенных источников;
- Не открывай компьютерные файлы, полученные из ненадёжных источников. Даже те файлы, которые прислал твой знакомый. Лучше уточни у него, отправлял ли он тебе их.

Сети WI-FI

Wi-Fi - это не вид передачи данных, не технология, а всего лишь бренд, марка. Еще в 1991 году нидерландская компания зарегистрировала бренд «WESA», что обозначало словосочетание «Wireless Fidelity», который переводится как «беспроводная точность». До нашего времени дошла другая аббревиатура, которая является такой же технологией. Это аббревиатура «Wi-Fi». Такое название было дано с намеком на стандарт высшей звуковой техники Hi-Fi, что в переводе означает «высокая точность».

Да, бесплатный интернет-доступ в кафе, отелях и аэропортах является отличной возможностью выхода в интернет. Но многие эксперты считают, что общедоступные Wi-Fi сети не являются безопасными.

Советы по безопасности работе в общедоступных сетях Wi-fi:

- Не передавай свою личную информацию через общедоступные Wi-Fi сети. Работая в них, желательно не вводить пароли доступа, логины и какие-то номера;
- Используй и обновляй антивирусные программы и брандмауер. Тем самым ты обезопасишь себя от закачки вируса на твоё устройство;
- При использовании Wi-Fi отключи функцию «Общий доступ к файлам и принтерам». Данная функция закрыта по умолчанию, однако некоторые пользователи активируют её для удобства использования в работе или учебе;
- Не используй публичный WI-FI для передачи личных данных, например для выхода в социальные сети или в электронную почту;
- Используй только защищенное соединение через HTTPS, а не HTTP, т.е. при наборе веб-адреса вводи именно «https://»;
- В мобильном телефоне отключи функцию «Подключение к Wi-Fi автоматически». Не допускай автоматического подключения устройства к сетям Wi-Fi без твоего согласия.

Социальные сети

Социальные сети активно входят в нашу жизнь, многие люди работают и живут там постоянно, а в Facebook уже зарегистрирован миллиард человек, что является одной седьмой всех жителей планеты. Многие пользователи не понимают, что информация, размещенная ими в социальных сетях, может быть найдена и использована кем угодно, в том числе не обязательно с благими намерениями.

Основные советы по безопасности в социальных сетях:

- Ограничь список друзей. У тебя в друзьях не должно быть случайных и незнакомых людей;
- Защищай свою частную жизнь. Не указывай пароли, телефоны, адреса, дату твоего рождения и другую личную информацию. Злоумышленники могут использовать даже информацию о том, как ты и твои родители планируете провести каникулы;
- Защищай свою репутацию - держи ее в чистоте и задавай себе вопрос: хотел бы ты, чтобы другие пользователи видели, что ты загружаешь? Подумай, прежде чем что-то опубликовать, написать и загрузить;
- Если ты говоришь с людьми, которых не знаешь, не используй свое реальное имя и другую личную информации: имя, место жительства, место учебы и прочее;
- Избегай размещения фотографий в Интернете, где ты изображен на местности, по которой можно определить твое местоположение;
- При регистрации в социальной сети необходимо использовать сложные пароли, состоящие из букв и цифр и с количеством знаков не менее 8;
- Для социальной сети, почты и других сайтов необходимо использовать разные пароли. Тогда если тебя взломают, то злоумышленники получат доступ только к одному месту, а не во все сразу.

Электронные деньги

Электронные деньги — это очень удобный способ платежей, однако существуют мошенники, которые хотят получить эти деньги.

Электронные деньги появились совсем недавно и именно из-за этого во многих государствах до сих пор не прописано про них в законах. В России же они функционируют и о них уже прописано в законе, где их разделяют на несколько видов — анонимные и не анонимные. Разница в том, что анонимные - это те, в которых разрешается проводить операции без идентификации пользователя, а в неанонимных идентификации пользователя является обязательной.

Также следует различать электронные фиатные деньги (равны государственным валютам) и электронные нефитные деньги (не равны государственным валютам).

Основные советы по безопасной работе с электронными деньгами:

- Привяжи к счету мобильный телефон. Это самый удобный и быстрый способ восстановить доступ к счету. Привязанный телефон поможет, если забудешь свой платежный пароль или зайдешь на сайт с незнакомого устройства;
- Используй одноразовые пароли. После перехода на усиленную авторизацию тебе уже не будет угрожать опасность кражи или перехвата платежного пароля;
- Выбери сложный пароль. Преступникам будет не просто угадать сложный пароль. Надежные пароли — это пароли, которые содержат не менее 8 знаков и включают в себя строчные и прописные буквы, цифры и несколько символов, такие как знак доллара, фунта, восклицательный знак и т.п. Например, \$tR0ng!;;
- Не вводи свои личные данные на сайтах, которым не доверяешь.

Электронная почта

Электронная почта — это технология и предоставляемые ею услуги по пересылке и получению электронных сообщений, которые распределяются в компьютерной сети. Обычно электронный почтовый ящик выглядит следующим образом: имя_пользователя@имя_домена. Также кроме передачи простого текста, имеется возможность передавать файлы.

Основные советы по безопасной работе с электронной почтой:

- Надо выбрать правильный почтовый сервис. В интернете есть огромный выбор бесплатных почтовых сервисов, однако лучше доверять тем, кого знаешь и кто первый в рейтинге;
- Не указывай в личной почте личную информацию. Например, лучше выбрать «музыкальный_фанат@» или «рок2013» вместо «тема13»;
- Используй двухэтапную авторизацию. Это когда помимо пароля нужно вводить код, присылаемый по SMS;
- Выбери сложный пароль. Для каждого почтового ящика должен быть свой надежный, устойчивый к взлому пароль;
- Если есть возможность написать самому свой личный вопрос, используй эту возможность;
- Используй несколько почтовых ящиков. Первый для частной переписки с адресатами, которым ты доверяешь. Это электронный адрес не надо использовать при регистрации на форумах и сайтах;
- Не открывай файлы и другие вложения в письмах даже если они пришли от твоих друзей. Лучше уточни у них, отправляли ли они тебе эти файлы;
- После окончания работы на почтовом сервисе перед закрытием вкладки с сайтом не забудь нажать на «Выйти».

Кибербуллинг или виртуальное издевательство

Кибербуллинг — преследование сообщениями, содержащими оскорбления, агрессию, запугивание; хулиганство; социальное бойкотирование с помощью различных интернет-сервисов.

Основные советы по борьбе с кибербуллингом:

- Не бросайся в бой. Лучший способ: посоветоваться как себя вести и, если нет того, к кому можно обратиться, то вначале успокоиться. Если ты начнешь отвечать оскорблениями на оскорбления, то только еще больше разожжешь конфликт;
- Управляй своей киберрепутацией;
- Анонимность в сети мнимая. Существуют способы выяснить, кто стоит за анонимным аккаунтом;
- Не стоит вести хулиганский образ виртуальной жизни. Интернет фиксирует все твои действия и сохраняет их. Удалить их будет крайне затруднительно;
- Соблюдай свой виртуальную честь смолоду;
- Игнорируй единичный негатив. Одноразовые оскорбительные сообщения лучше

игнорировать. Обычно агрессия прекращается на начальной стадии;

- Бан агрессора. В программах обмена мгновенными сообщениями, в социальных сетях есть возможность блокировки отправки сообщений с определенных адресов;
- Если ты свидетель кибербуллинга. Твои действия: выступить против преследователя, показать ему, что его действия оцениваются негативно, поддержать жертву, которой нужна психологическая помощь, сообщить взрослым о факте агрессивного поведения в сети.

Фишинг или кража личных данных

Обычной кражей денег и документов сегодня уже никого не удививишь, но с развитием интернет-технологий злоумышленники переместились в интернет, и продолжают заниматься «любимым» делом. Так появилась новая угроза: интернет-мошенничества или фишинг, главная цель которого состоит в получении конфиденциальных данных пользователей — логинов и паролей. На английском языке phishing читается как фишинг (от fishing — рыбная ловля, password — пароль).

Основные советы по борьбе с фишингом:

- Следи за своим аккаунтом. Если ты подозреваешь, что твоя анкета была взломана, то необходимо заблокировать ее и сообщить администраторам ресурса об этом как можно скорее;
- Используй безопасные веб-сайты, в том числе, интернет-магазинов и поисковых систем;
- Используй сложные и разные пароли. Таким образом, если тебя взломают, то злоумышленники получат доступ только к одному твоему профилю в сети, а не ко всем;
- Если тебя взломали, то необходимо предупредить всех своих знакомых, которые добавлены у тебя в друзьях, о том, что тебя взломали и, возможно, от твоего имени будет рассылаться спам и ссылки на фишинговые сайты;
- Установи надежный пароль (PIN) на мобильный телефон;
- Отключи сохранение пароля в браузере;
- Не открывай файлы и другие вложения в письмах даже если они пришли от твоих друзей. Лучше уточни у них, отправляли ли они тебе эти файлы;

Авторское право

Современные дети – активные пользователи цифрового пространства. Однако далеко не все знают, что пользование многими возможностями цифрового мира требует соблюдения прав на интеллектуальную собственность.

Термин «интеллектуальная собственность» относится к различным творениям человеческого ума, начиная с новых изобретений и знаков, обозначающих собственность на продукты и услуги, и заканчивая книгами, фотографиями, кинофильмами и музыкальными произведениями.

Авторские права – это права на интеллектуальную собственность на произведения науки, литературы и искусства. Авторские права выступают в качестве гарантии того, что интеллектуальный/творческий труд автора не будет напрасным, даст ему справедливые возможности заработать на результатах своего труда, получить известность и признание.

Никто без разрешения автора не может воспроизводить его произведение, распространять, публично демонстрировать, продавать, импортировать, пускать в прокат, публично исполнять, показывать/исполнять в эфире или размещать в Интернете.

Использование «пиратского» программного обеспечения может привести к многим рискам: от потери данных к твоим аккаунтам до блокировки твоего устройства, где установленный не легальная программа. Не стоит также забывать, что существует легальные и бесплатные программы, которые можно найти в сети.

Здоровый сон

ХОРОШИЙ СОН — НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Здоровый сон физиологически необходим человеку и является важным условием физического и душевного здоровья. Человек проводит во сне около трети жизни, поэтому этой части нашей жизни необходимо уделять пристальное внимание и заботиться о том, чтобы сон был здоровым и правильным. От качества сна зависит качество нашего бодрствования, то есть от того как наш организм отдохнет ночью зависит то, как он будет функционировать днем. Правильный сон – источник прекрасного настроения, хорошего самочувствия и, конечно же, нашей красоты.

СТАДИИ СНА

Сон человека состоит из нескольких стадий, несколько раз повторяющихся за ночь. Стадии сна характеризуются активностью различных структур головного мозга и несут в себе различные функции для организма. Сон делится на две стадии: медленный сон и быстрый сон. Стадия медленного сна делится еще на четыре стадии.

Медленный сон

- Первая стадия. Человек находится в полусонном состоянии, дремлет. У человека снижается мышечная активность, пульс и частота дыхания, понижается температура тела.
- Вторая стадия. Это стадия неглубокого сна. Продолжает снижаться мышечная активность, пульс и частота дыхания.
- Третья стадия. Стадия медленного сна. На этой стадии организм человека почти полностью расслаблен, клетки начинают восстановительную работу.
- Четвертая стадия. Стадия глубокого медленного сна. Тело человека полностью расслаблено, организм отдыхает и восстанавливается. Благодаря третьей и четвертой стадиям при пробуждении мы чувствуем себя отдохнувшими.

Быстрый сон.

Стадию быстрого сна также называют парадоксальный сон или стадия БДГ (быстрого движения глаз). Эта стадия наступает примерно через 70-90 минут после начала сна. Парадокс этой стадии состоит в том, что в этот период активность мозга практически такая же, как и при бодрствовании, несмотря на то, что тело человека находится в полностью расслабленном состоянии. Помимо этого, повышается температура тела и артериальное давление, увеличивается частота дыхания и сердцебиения, а глаза под веками начинают быстро двигаться. Именно в этот период нам, как правило, снятся большинство снов.

ФУНКЦИИ СНА

- Отдых организма.
- Защита и восстановление органов и систем организма для нормальной жизнедеятельности.
- Переработка, закрепление и хранение информации.
- Адаптация к изменению освещенности (день-ночь).
- Поддержание нормального психоэмоционального состояния человека.
- Восстановление иммунитета организма.

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СНА

Существует ряд правил, соблюдение которых позволит сделать сон исключительно полезным для здоровья. Эти правила помогают организму правильно выполнять свои функции во время сна, что непременно благоприятно сказывается на самочувствии и настроении человека в период бодрствования.

1. Старайтесь ложиться и просыпаться в одно и то же время вне зависимости от дня недели.
2. Лучше всего ложиться спать до 23 часов. Именно в это время организмы большинства людей настроены на расслабление.
3. Не стоит перед сном употреблять пищу. За пару часов до сна можно перекусить легкой пищей, например, овощами, фруктами или кисломолочными продуктами.
4. Не стоит употреблять перед сном алкоголь и напитки, содержащие кофеин (какао, кофе, чай). Чай с ромашкой, мятой или теплое молоко с медом, выпитые перед сном, принесут пользу организму и помогут быстрее и легче заснуть.
5. Быстро уснуть поможет прогулка перед сном на свежем воздухе.
6. Перед сном не стоит думать о проблемах и переживаниях, о них вы успеете подумать днем. А вечером лучше всего расслабиться и помочь организму полноценно отдохнуть и восстановиться во время ночного сна. По возможности расслабьте мышцы и думайте о чем-то приятном.
7. Не стоит принимать перед сном холодный душ, оставьте эту процедуру на утро. Вечером лучше всего принять теплую ванну или душ.
8. Для быстрого и спокойного засыпания можно почитать спокойную литературу или включить негромко медленную музыку, звуки природы, колыбельные и т.п.
9. Не забывайте проветривать перед сном спальное помещение.
10. Выключайте в спальном помещении свет, в противном случае сон, скорее всего, будет поверхностным, что не даст вашему организму полноценно отдохнуть и восстановиться.
11. Ученые рекомендуют спать головой на север или восток.

12. Спать лучше всего более обнаженным, а в случае замерзания укрыться дополнительным одеялом, а не надевать на себя теплые вещи.
13. Для отдыха организма достаточно спать четыре полных цикла сна, состоящих из медленного и быстрого сна и описанных выше.
14. Спальное место должно быть ровным, не слишком мягким и не слишком жестким.
15. Спать необходимо в горизонтальном положении, желательно попеременно — то на правом, то на левом боку. На животе спать специалисты не рекомендуют.
16. Для того чтобы с самого утра дать старт хорошему настроению, не залеживайтесь долго в постели, сразу после пробуждения потянитесь, улыбнитесь и вставайте. Делайте это не спеша и с удовольствием.

Компьютерная зависимость

Эта новая болезнь поражает молодую часть населения, преимущественно подросткового возраста и молодых взрослых. Хотя это заболевание не имеет ничего общего с инфекцией, но распространяется по миру со скоростью эпидемии. Очень много сообщений в прессе о том, что тут и там агрессивное поведение подростка привело к трагическим последствиям. Наверное, многие помнят, как американский подросток расстрелял своих сверстников и учителей из автомата, другой пример, гибель китайской девушки, которая перед трагедией сообщила своим товарищам по игре, что очень устала.

Выводы экспертов не утешительны. Опасность стать зависимым от компьютерной игры грозит каждому, кто проводит за видеоиграми более двух часов в день. Как не попасть в рабство современной техники? Есть ли способы предотвращения или преодоления компьютерной болезни?

Как формируется зависимость?

У компьютерной зависимости те же корни, что и у игромании (лудомании). Мозг каждого человека снабжен центром удовольствия. Постоянная стимуляция этого центра у лабораторных животных приводит к тому, что они забывают обо всем на свете. Отказываясь от потребления пищи в угоду удовольствиям, лабораторные животные погибают от истощения. Компьютерная болезнь – это недуг, который формируется постепенно. Если виртуальщика оттащить от компьютера на 2 часа и более он, подобно алкоголику, страдающему от похмелья, испытывает абстинентный синдром.

Основные типы компьютерной зависимости:

- Зависимость от Интернета (сетеголизм)
- Зависимость от компьютерных игр (кибераддикция)

Сетеголизм

Сетеголиками (зависимость от Интернета) проявляются бесконечным пребыванием человека в сети. Иногда они находятся в виртуальном мире по 12-14 часов в сутки, заводя виртуальные знакомства, скачивая музыку, общаясь в чатах. Это неряшливые, неуравновешенные люди, которые наплевательски относятся к близким.

Есть некоторые признаки зависимости от Интернета:

- навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту;
- предвкушение следующего сеанса он-лайн;
- увеличение времени, проводимого он-лайн;
- увеличение количества денег, расходуемых он-лайн.

Признаки компьютерной зависимости:

- Значительное улучшение настроения от работы за компьютером,
- Нежелание оторваться от работы или игры на компьютере,
- Если Вы отрываете больного от компьютера, он испытывает раздражение, даже проявляет некоторую агрессию по отношению к Вам,
- Неспособность спланировать окончание работы или игры на компьютере,
- Пренебрежение домашними делами в пользу компьютера,
- Пренебрежение личной гигиеной и сном в пользу компьютера,
- При общении с окружающими сведение любого разговора к компьютерной тематике,
- Отказ от общения с друзьями.

Физические отклонения у больного, страдающего компьютерной зависимостью:

- нарушение зрения,
- снижение иммунитета,
- головные боли,
- повышенная утомляемость,
- бессонница,
- боли в спине,
- туннельный синдром (боли в запястье).

Диагностика компьютерной зависимости

Как при большинстве психических заболеваний, именно окружающие первыми замечают изменение характера и поведения больного. Убедить же самого игромана в том, что он болен очень сложно. Первый шаг в лечении пациента – это осознание своей патологической зависимости от компьютера. Очень важно позитивно настроить больного на визит к психотерапевту, иногда для этого может быть использован какой-либо предлог в виде психологического тестирования, профессионального ориентирования. Всю остальную работу Вы можете смело доверить профессионалу. Как правило, компьютерной зависимости подвержены люди, которые неуверенны в себе, испытывают трудности в общении, неудовлетворенность своей жизнью, имеющие низкую самооценку и комплексы. Уже после первого сеанса у психотерапевта игроман начинает более критично воспринимать свое пагубное пристрастие. Окончательно изменить себя и избавиться от компьютерной зависимости можно после курса психотерапии. Важным этапом успешного лечения компьютерной зависимости является выявление причин, побудивших человека уйти от реальности. Основой лечения являются сеансы психотерапии. В случае обнаружения скрытой депрессии проводится лекарственное лечение. Психокоррекция проводится как индивидуально, так и в группах. В результате лечения улучшаются взаимоотношения с близкими и сверстниками, воспитываются волевые качества, повышается самооценка, формируются новые жизненные увлечения. Очень важно провести работу не только с игроманом, но и с членами его семьи. Только при их содействии результаты лечения будут прочными, а внутрисемейные отношения – гармоничными. На индивидуальных лечебных сеансах психотерапевт освобождает пациента «игрового гипноза», формирует у него безразличие к азартной игре.

Что делать, чтобы ребёнок не стал зависимым от компьютера?

1. Родители должны познакомить своего ребёнка с временными нормами.
2. Родителям необходимо контролировать разнообразную занятость ребёнка (кружки, секции, широкие интересы).
3. Необходимо приобщать ребёнка к домашним обязанностям.
4. Прививать ребёнку семейное чтение.
5. Необходимо ежедневно общаться с ребёнком, быть в курсе возникающих у него проблем и конфликтов.
6. Родители могут контролировать круг общения ребёнка. Обязательно приглашать в гости друзей сына или дочери.
7. Родители должны знать место, где ребёнок проводит свое свободное время
8. Учите своего ребёнка правилам общения, расширяйте кругозор ребёнка.
9. Необходимо научить своего ребёнка способам снятия эмоционального напряжения, выхода из стрессовых ситуаций.
10. Регулярно осуществлять цензуру компьютерных игр и программ.
11. Можно приобщить ребёнка к настольным играм, научить его к играм своего детства.
12. Не позволяйте ребёнку бесконтрольно выходить в интернет. Установите запрет на вхождение определённой информации.
13. Обсуждайте с ребёнком отрицательные явления жизни, вырабатывайте устойчивое

отношение к злу, активное противостояние тому, что несёт в себе энергию разрушения, уничтожения, деградации личности.

14. Помните о том, что родители для ребёнка являются образцом для подражания. Поэтому сами родители не должны нарушать правила, которые установили для ребёнка (с учётом своих норм естественно).

15. Проанализируйте сами себя. Не являетесь ли вы сами зависимыми от табака, алкоголя, телевизора? Лучший рецепт профилактики зависимости у вашего ребёнка – ваше освобождение от своей зависимости.

Тест на интернет-зависимость (С.А. Кулаков, 2004)

Ответы даются по пятибалльной шкале: 1 – очень редко, 2 – иногда, 3 – часто, 4 – очень часто, 5 – всегда

1. Как часто Вы обнаруживаете, что задержались в сети дольше, чем задумывали?
2. Как часто Вы забрасываете свои домашние обязанности, чтобы провести больше времени в сети?
3. Как часто Вы предпочитаете развлечения в Интернете близости со своим партнером?
4. Как часто Вы строите новые отношения с друзьями по сети?
5. Как часто Ваши знакомые жалуются по поводу количества времени, что Вы проводите в сети?
6. Как часто из-за времени, проведенном в сети страдает Ваше образование и/или работа?
7. Как часто Вы проверяете электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?
8. Как часто страдает Ваша эффективность или продуктивность в работе из-за использования Интернета?
9. Как часто Вы сопротивляетесь разговору или скрываете, если Вас спрашивают о том, что Вы делала в сети?
10. Как часто Вы отодвигаете на второй план неприятные мысли о своей жизни, заменяя их успокаивающими мыслями об Интернете?
11. Как часто Вы чувствуете приятное предвкушение от предстоящего выхода в сеть?
12. Как часто Вы боитесь, что жизнь без Интернета станет скучной, пустой и безынтересной?
13. Как часто Вы раздражаетесь, кричите, если что-то отрывает Вас, когда Вы находитесь в сети?
14. Как часто Вы теряете сон, когда поздно находитесь в сети?
15. Как часто Вы чувствуете, что поглощены Интернетом, когда не находитесь в сети, или воображаете, что Вы там?
16. Как часто вы замечаете свои слова «еще пару минут...», когда находитесь в сети?
17. Как часто Вы пытаетесь безуспешно урезать время пребывания в сети?
18. Как часто Вы пытаетесь скрыть количество времени пребывания в сети?
19. Как часто Вы предпочитаете находиться в сети вместо того, чтобы встретиться с людьми?
20. Как часто Вы чувствуете подавленность, плохое настроение, нервничаете, когда Вы не в сети, что вскоре исчезает, стоит Вам выйти в Интернет?

При сумме баллов 50-79 стоит учитывать серьезное влияние Интернета на вашу жизнь.

При сумме баллов 80 и выше, у Вас с высокой долей вероятности Интернет-зависимость и Вам необходима помощь специалиста.

Тест на детскую Интернет-зависимость (С.А. Кулаков, 2004)

Ответы даются по пятибалльной шкале: 1 – очень редко, 2 – иногда, 3 – часто, 4 – очень часто, 5 – всегда

1. Как часто Ваш ребенок нарушает временные рамки, установленные вами для пользования сетью?
2. Как часто Ваш ребенок запускает свои обязанности по дому для того, чтобы провести

больше времени в сети?

3. Как часто Ваш ребенок предпочитает проводить время в сети вместо того, чтобы провести его в кругу семьи?
4. Как часто Ваш ребенок формирует новые отношения с друзьями по сети?
5. Как часто Вы жалуетесь на количество времени, проводимые Вашим ребенком в сети?
6. Как часто учеба Вашего ребенка страдает из-за количества времени, проведенном Вашим ребенком в сети?
7. Как часто Ваш ребенок проверяет электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?
8. Как часто Ваш ребенок предпочитает общение в сети общению с окружающими?
9. Как часто Ваш ребенок сопротивляется или секретничает при вопросе о том, что он делает в Интернете?
10. Как часто Вы заставляли своего ребенка пробивающимся в сеть против Вашей воли?
11. Как часто Ваш ребенок проводит время в своей комнате, играя за компьютером?
12. Как часто Ваш ребенок получает странные звонки от его новых сетевых «друзей»?
13. Как часто Ваш ребенок огрызается, кричит или действует раздраженно, если его побеспокоили по поводу пребывания в сети?
14. Как часто Ваш ребенок выглядит более уставшим и утомленным, чем в то время, когда у Вас не было Интернета?
15. Как часто Ваш ребенок выглядит погруженным в мысли о возвращении в сеть, когда он находится вне сети?
16. Как часто Ваш ребенок ругается и гневается, когда Вы сердитесь по поводу времени, проведенного им в сети?
17. Как часто Ваш ребенок предпочитает своим прежним любимым занятиям, хобби, интересам других нахождение в сети?
18. Как часто Ваш ребенок злится и становится агрессивным, когда Вы накладываете ограничение на время, которое он проводит в сети?
19. Как часто Ваш ребенок предпочитает вместо прогулок с друзьями проводить время в сети?
20. Как часто Вы чувствуете подавленность, упадок настроения, нервничает, когда находится вне сети, а по возвращении в сеть все это исчезает?

При сумме баллов 50-79 родителям необходимо учитывать серьезное влияние Интернета на жизнь вашего ребенка и всей семьи.

При сумме баллов 80 и выше, у ребенка с высокой долей вероятности Интернет-зависимость и ему необходима помощь специалиста.

Ходьба вместо лекарств — польза ходьбы и пеших прогулок!

Пешие прогулки – это самый простой и самый доступный вид физической активности. Ходьба приносит огромную пользу для человеческого организма. Многие врачи считают, что пешие прогулки полезнее бега и других физических упражнений. Помимо неоценимого влияния на здоровье, ходьба чрезвычайно благоприятно влияет на психоэмоциональное состояние человека.

Польза ходьбы и пеших прогулок заключается в следующем:

- При пеших прогулках кровь более интенсивно движется по сосудам и обогащает все без исключения внутренние органы большим количеством кислорода, что благоприятно сказывается на всем организме.
- Пешие прогулки помогают справиться с недугами сердечнососудистой системы, укрепляют сосуды и сердце.
- Пешие прогулки способствуют снижению уровня холестерина.
- Ходьба очень благоприятно влияют на органы дыхания.
- Пешеходные прогулки снижают риск возникновения сахарного диабета.
- Ходьба благоприятно влияет на пищеварительный тракт, заставляет быстрее и лучше переваривать пищу, способствует выведению шлаков из организма.
- Пешие прогулки благоприятно влияют на суставы, кости и позвоночник.
- Ходьба оказывает закаливающий эффект на организм, повышают иммунитет, что помогает противостоять простудным заболеваниям.
- Пешие прогулки хорошо влияют на зрение
- Укрепляют мышечную систему организма, помогают формированию красивой фигуры.
- Пешие прогулки незаменимы при борьбе с лишним весом.
- Ходьба значительно замедляет процессы старения.
- Пешие прогулки повышают выносливость организма.

- Пешие прогулки являются отличным естественным антидепрессантом. Ходьба снимает стресс, поднимает настроение, заряжает энергией.
- Регулярные пешие прогулки помогают в воспитании организованности и дисциплинированности.

Кому подходят пешие прогулки

Пешие прогулки и ходьба подходят людям всех возрастов и не имеют противопоказаний. Заниматься пешими прогулками можно начинать в любом возрасте. Для людей преклонного возраста ходьба зачастую единственный доступный метод занятий спортом, который помогает поправить и сохранить здоровье.

Как правильно осуществлять пешие прогулки

Самое главное правило пеших прогулок – это регулярность, вне зависимости от времени года и погоды. Для большинства людей первое время тяжело заставить себя ежедневно выходить на пешую прогулку. Люди, которые прошли этот период, ходьба доставляют массу удовольствия и они уже не мыслят свою жизнь без движения и оздоровительной ходьбы.

Существуют несколько правил пеших прогулок, которые направлены на максимальное получение пользы от этого вида физической активности:

- Пешие прогулки должны проходить в быстром темпе, но при этом не стоит «почти бежать», ходьба должна доставлять удовольствие, не вызывать болевых ощущений и сильной отдышки. Очень полезно чередование скорости движения с умеренной на быструю и наоборот.
- Соблюдайте принцип постепенности, особенно если вы давно не занимались физкультурой и спортом. То есть увеличивайте нагрузку постепенно, первое время пешие прогулки проводите в умеренном темпе, постепенно увеличивая скорость и время прогулки. Это даст возможность организму перестроиться
- Голова при ходьбе должна быть поднята.
- Плечи при ходьбе должны быть расслаблены и опущены.
- Ноги при пеших прогулках должны опускаться на пятку, а отталкиваться носком.
- При выборе места для прогулки отдавайте предпочтение холмистой местности.
- Во время прогулки старайтесь побольше улыбаться.

Сколько должна длиться пешая прогулка

Пешая прогулка должна длиться минимум 30 – 40 минут. Но если вы давно

не занимались и 30-ти минутная прогулка для вас проблематична, то начните с более коротких прогулок, постепенно увеличивая их продолжительность.

В какое время лучше совершать пешие прогулки

Принципиальных рекомендаций специалистов по поводу выбора времени прогулок нет. Вечерние пешие прогулки благоприятно скажутся на сне.

Пешие прогулки и ходьба для похудения

Ходьба – один из лучших помощников в борьбе с лишним весом.

Выбирайте интересные маршруты для ходьбы и тогда пешие прогулки принесут массу удовольствия, сожгут лишние килограммы, помогут сформировать красивую фигуру и укрепят здоровье.

Сколько сжигается калорий при ходьбе

При ходьбе в умеренном темпе сжигается около десяти калорий в минуту.

Если пешие прогулки проходят регулярно и организм уже натренирован, то калорий сжигается значительно больше.

Пешие прогулки и ходьба – самый простой и доступный способ укрепить здоровье! Но необходимо помнить, что здоровый образ жизни – это не только физическая активность, но и правильное питание, гигиена и здоровый сон!

Берегите себя и будьте здоровы!

Правильное питание

Правильное питание – главное условие здорового образа жизни человека.

Удовлетворение голода является одним из самых важных инстинктов организма, так как он гарантирует сохранение жизни. Следовательно, от того что мы едим, в каком количестве, когда и каким образом, зависит наша жизнь во всех её проявлениях и аспектах.

Питание человека – один из самых важных факторов, напрямую влияющих на здоровье человека.

Неправильное питание приводит к нарушению функций как отдельных органов человека так и организма в целом. Пагубно влияет и неполноценная по составу пища, и недостаток пищи и ее переизбыток.

Именно поэтому питанию необходимо уделять внимание и прикладывать необходимые усилия для того чтобы оно было полноценным!

Здоровое правильное питание – это поступление в организм и усвоение тех веществ, которые необходимы для восполнения затраченной энергии, построения и восстановления тканей, регулирования работы всех органов и систем организма человека.

Пирамида питания (пищевая пирамида)

Схематическое изображение основополагающих принципов здорового питания можно увидеть, посмотрев на пирамиду питания, разработанную зарубежными диетологами и одобренную российскими специалистами. В пирамиде питания представлены не конкретные продукты, а пять больших групп продуктов, что позволяет разнообразить свой рацион питания и выбирать те продукты, которые вам больше нравятся или подходят для вашего образа жизни. Сбалансировать свое питание, пользуясь пирамидой питания довольно просто. Давайте рассмотрим пищевую пирамиду подробнее.

Внизу пирамиды (в основании) находятся продукты, которых в рационе питания человека должно быть больше всего и чем выше к вершине, тем меньше соответствующих продуктов должен употреблять человек.

Продукты в пирамиде питания условно разделяют на порции. Порция – это условная величина и может равняться, например 100 гр. или другой величине, которая более удобна вам. Количество порций необходимых конкретному человеку зависит от возраста, пола, комплектации, состояния здоровья и степени активности конкретного человека. Ниже приведена пирамида питания для среднестатистического человека, не ослабленного болезнями и не занятым тяжелым физическим трудом.

- Жир, соль, сахар, сладости (необходимо свести к минимуму)
- Молочные продукты, йогурты, сыр (2-3 порции)
- Мясные продукты, птица, рыба, бобы, яйца, орехи (2-3 порции)
- Овощи и фрукты (5-9 порций)
- Цельнозерновые продукты (6-11 порций)

Цельнозерновые продукты

Основой пирамиды питания является пища, приготовленная из зерновых. К цельнозерновым продуктам относится хлеб грубого помола, каши, макароны из цельнозерновой муки, неочищенный рис. Также к этой группе в данной пирамиде питания относят растительные жиры (оливковое, подсолнечное и другие масла).

Овощи и фрукты

Овощи и фрукты очень полезны для организма человека. Они низкокалорийны и содержат огромное количество витаминов и микроэлементов, а также содержат в большом количестве воду и клетчатку, которые создают ощущение сытости.

Мясные продукты, птица, рыба, бобы, яйца, орехи.

Эта группа продуктов также называется белкосодержащие продукты. Желательно отдавать предпочтение рыбе, мясу птицы, бобам т.к. в них содержится меньше жиров, чем в других белкосодержащих продуктах животного происхождения. Бобовые и орехи содержат очень много полезных витаминов и микроэлементов.

Молочные продукты, йогурты, сыр.

Эти продукты тоже являются белкосодержащими и в пирамиде питания стоят на одном уровне с мясными продуктами, птицей, рыбой, бобами, яйцами и орехами. Молочные продукты обеспечивают нас белками, кальцием и другими питательными веществами.

Жир, соль, сахар, сладости.

Эта группа продуктов в рационе здорового питания должна быть сведена к минимуму, а лучше всего совсем исключена из рациона человека. К этой группе продуктов также относятся маргарин, продукты из белой муки (хлеб и макароны), сладости, газированные напитки.

Основы правильного питания:

- Старайтесь максимально приблизить свой рацион питания к общепринятой пищевой пирамиде, о которой говорилось выше. То есть основным рационом здорового питания должны стать овощи, фрукты и крупы.

- Старайтесь употреблять только свежие продукты. В крайнем случае, можно приготовить полуфабрикаты. Готовую пищу, продающуюся во многих магазинах и требующую только разогрева, стоит исключить из рациона.
- Здоровое сбалансированное питание подразумевает употребление всех групп продуктов. Поэтому старайтесь не заменять или исключать конкретные группы продуктов. Просто необходимо соблюдать пропорции и разнообразить свое питание.
- Если необходимо перекусить – поешьте фруктов, орехов или сухофруктов.
- Как можно чаще включайте в рацион питания разные виды капусты (белокочанная, краснокочанная, брокколи, цветная, брюссельская, кольраби, савойская). Помимо основных полезных свойств капусты, учеными доказано, что употребление капусты значительно снижает риск возникновения онкологических заболеваний.
- По-возможности кушайте пищу с низким содержанием жира.
- Старайтесь максимально снизить употребление алкоголя, сахара и соли.
- Помните, что съеденная пища должна быть уравновешена соответствующей физической нагрузкой. В основе (самая нижняя часть) пирамиды питания, разработанной Гарвардской школой общественного питания, находится употребление жидкостей и физическая активность.
- Не ждите от перехода на здоровое питание моментальных результатов. Постепенно вы заметите, что появилось больше энергии, восстановился сон, вы стали болеть гораздо реже и гораздо быстрее выздоравливать, нормализовался вес и еще много приятных моментов.
- Если вам сложно оценить свой рацион питания и перейти на сбалансированное питание, то вам поможет тетрадь и ручка. В течение недели записывайте все, что вы употребляете и в конце недели вы уже сможете самостоятельно оценить положение дел и выяснить какие продукты преобладают в вашем рационе на настоящий момент, и какие продукты стоит добавить или исключить из рациона, чтобы сбалансировать свое питание.

Ваше здоровье в ваших руках!

Хорошее настроение – залог здоровья

Сегодня хочется поговорить о том, без чего практически невозможен здоровый образ жизни.

Это ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ. В любом деле важен НАСТРОЙ. Хороший настрой – залог успеха в любом начинании. Современные исследования доказали, что наше настроение очень сильно влияет на здоровье. Плохое настроение провоцирует возникновение болезней, хорошее – помогает защититься или победить многие недуги. Именно поэтому своему расположению духа стоит уделять внимание и не давать ему перетекать в отрицательные эмоции. Мне очень повезло – мама с папой научили меня быть счастливой и пребывать в хорошем настроении вне зависимости от трудностей, забот и невзгод, которые часто встречаются на жизненном пути практически каждого человека. Несмотря на это, у меня хоть и очень редко, но бывают ситуации, когда опускаются руки, когда хочется разреваться и спрятаться от всех житейских проблем, когда раздражает все и всё. В такие моменты мне помогают:

- **Прогулки на свежем воздухе.** Иногда пройдешься по городу, помотришь вокруг, увидишь, что в мире много прекрасного, что тысячи людей не обращают на такие проблемы внимания, что многие проблемы просто не стоят того, чтобы на них тратить свое настроение и здоровье. Обычно 30-минутной прогулки достаточно чтобы восстановить внутреннее равновесие и успокоиться.
- **Вкусная еда.** Некоторые продукты обладают замечательным свойством поднимать настроение.
- **Физкультура и спорт.** Занятия спортом способствуют выработке в организме серотонина (гормона счастья).

Как поддерживать хорошее настроение:

- **Уменьшение источников отрицательных эмоций.** Мы настолько привыкаем к регулярным источникам плохих эмоций, таких как негативные ТВ-передачи, фильмы, ролики, статьи и так далее, что не обращаем внимания на то, какое они оказывают влияние на общее настроение. Забудьте про криминальные сводки и подобную информацию и мир вокруг заиграет новыми яркими красками! Старайтесь смотреть новости не чаще 1 раза в день, если смотрите комедии, ролики в интернете вызывающие улыбку, несколько раз в неделю заходите на сайт хороших новостей. В общем набирайтесь позитива!

- **Заострение внимания на положительных событиях и эмоциях.** Запоминайте, рассказывайте, делитесь хорошими эмоциями. Есть даже такое упражнение для тех, кто видит мир в мрачных красках: каждый день необходимо записывать в дневник (календарь, ежедневник, блокнот и т.п.) одно событие, которое вызвало положительные эмоции.

Например:

«11 марта: посмотрела фильм «Девчата», смеялась до слез.

12 марта: красивый мужчина на улице сделал комплимент – очень приятно.

13 марта: похвалил начальник.

14 марта: сестра родила дочку.

15 марта: выпалась, снились такие славные сны.

16 марта: переехали буйные соседи- радость и облегчение – УРА!

17 марта: ну очень красивый маникюр получился.

18 марта: получила неожиданную премию – еще приятней чем похвала начальника)))».

И так далее... Блокнот с такими записями отодвигает наше внимание от плохих событий и заставляет обратить внимание на хорошие. Такие записи желательно перечитывать раз в неделю или раз в месяц.

Вот такие не хитрые способы помогают жить в хорошем настроении.

Берегите себя и будьте здоровы!