

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 110»  
(МАОУ «СОШ №110»)



# ДНЕВНИК МОЕГО ЗДОРОВЬЯ

*Человек 8*

Выполнил(а) ученик(ца) 8 А,Б,В класса

---

Новокузнецк, 2014

# Дневник моего здоровья

## Общая информация

ФИО \_\_\_\_\_

Пол \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_

Школа \_\_\_\_\_

Дневник начат \_\_\_\_\_

Дневник окончен \_\_\_\_\_

## Содержание

Данный дневник предназначен для самостоятельного заполнения учащимися среднего звена общеобразовательных школ. При помощи специальных анкет школьник может определить состояние своего здоровья, оценить возможные риски для него.

|   |  |         |
|---|--|---------|
| 1 | Анкета № 1 «Общее состояние здоровья                                       | 3 стр   |
| 2 | Анкета № 2 «Хронические неинфекционные заболевания»                        | 4 стр   |
| 3 | Анкета № 3 «Факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний» | 8 стр   |
| 4 | Анкета № 4 «Питание и профилактика заболеваний ротовой полости»            | 11 стр  |
|   | Принципы организации рационального питания                                 | 12 стр  |
| 5 | Анкета № 5 «Физическая активность»   | 16 стр  |
|   | Энергетические затраты на физическую нагрузку                              | 18 стр  |
|   | Адаптация организма к физической нагрузке                                  | 21 стр  |
| 6 | Анкета № 6 «Режим дня»   | 23 стр  |
|   | Депрессия  | 25 стр. |
| 7 | Общие выводы   | 26 стр. |

## Анкета № 1. Общее состояние здоровья

Данный опросник предназначен для оценки Вашего состояния здоровья в целом.

### 1. Как бы Вы определили свое здоровье:

- 1 - отличное
- 2 — очень хорошее
- 3 — хорошее
- 4 — удовлетворительное
- 5 — плохое

### 2. Сколько дней за последний месяц Вы не могли учиться, обслуживать себя или отдыхать из-за плохого самочувствия? (число баллов равно числу дней)

### 3. Бывали ли у Вас в последнее время острые заболевания, вызвавшие необходимость обращения к врачу?

- 1 — не было
- 2 — менее 1 раза за год
- 3 — 1 – 3 раза за год
- 4 — более 3 раз за год

### 4. Часто ли Вы болеете острыми респираторными заболеваниями (гриппом, парагриппом, ОРЗ, ОРВИ)?

- 1 — практически не болею
- 2 — болею однократно во время эпидемии
- 3 — болею неоднократно во время эпидемии
- 4 — болею 1-2 раза за год независимо от эпидемии
- 5 — болею несколько раз за год независимо от эпидемии
- 6 — болею практически постоянно

### 5. Страдаете ли Вы хроническими заболеваниями, подтвержденными в лечебных учреждениях?

- 1 — нет
- 3 — да

### 6. Берете ли Вы освобождение от занятий из-за острых заболеваний?

- 1 — не беру
- 2 — беру, обычно не больше, чем на 1 неделю в год
- 3 — беру, обычно на 1-3 недели в год
- 4 — беру, обычно на месяц и более в год

### 7. Как Вы считаете, в последнее время Вы стали обращаться к врачу:

- 1 — не изменили частоту обращения
- 2 — реже
- 3 — чаще

### 8. Что обычно служит причиной обращения к врачу:

- 1 — профилактический осмотр
- 2 — плохое самочувствие
- 3 — обострение хронического заболевания
- 3 — возникновение острого заболевания

**Просуммируйте набранные баллы.**

**16 баллов и менее** – на основании результатов опросника у Вас не выявлено проблем с общим состоянием здоровья

**17 баллов и более** – на основании результатов опросника показано, что у Вас могут быть проблемы с состоянием здоровья. Вам необходима дополнительная консультация врача.

В Уставе Всемирной организации здравоохранения (1948) записано, что **здоровье** – состояние полного физического, социального и душевного благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Данное определение является неудобным для практического использования, т.к. оно предполагает, что для выявления здоровья необходимы следующие действия:

- установление отсутствия физических дефектов;
- подтверждение отсутствия признаков всех известных болезней;
- выявление физического, социального и душевного благополучия.

В практическом здравоохранении для установления факта здоровья медицинские работники довольствуются отсутствием жалоб пациентов и отклонений при осмотре, а также по результатам некоторых лабораторных и инструментальных методов исследований.

Здоровье является важнейшей ценностью для человека. Успешность обучения в школе напрямую зависит от состояния здоровья. Только индивидуум с хорошим состоянием здоровья способен сделать успешную карьеру.

Здоровье формируется в детском и подростковом возрасте. Именно в этот возрастной период закладываются основы здоровья во взрослом состоянии.

Ни финансовые, ни временные затраты не в состоянии восстановить утраченное здоровье. Ответственное отношение индивидуума к собственному здоровью – один из признаков культурного человека

Следует отметить, что период обучения в школе совпадает с наибольшей активностью роста, развития и формирования. На этом этапе выявляется четкая закономерность изменения функциональных резервов организма; психологической деятельности растущего человека. В это время любые воздействия на организм обладают наибольшей силой и приводят к динамическим изменениям в состоянии здоровья.

В наибольшей степени в подростковом возрасте состояние здоровья зависит от индивидуального поведения. Окружающие взрослые и сверстники способны лишь косвенно повлиять на состояние здоровья индивидуума. Таким образом, подросток сам перед собой отвечает, здоров он или болен.

## Анкета № 2. Хронические неинфекционные заболевания

Для ответа на данный опросник Вам предварительно надо рассчитать свой индекс массы тела по следующей формуле:

$$\text{индекс массы тела} = \frac{\text{вес, кг}}{\text{рост, м} \cdot \text{рост, м}}$$

Обращаем Ваше внимание, что рост надо выразить в метрах.

### 1. Каков Ваш индекс массы тела?

- 1 — до 25 кг/м<sup>2</sup>
- 2 — 25 – 30 кг/м<sup>2</sup>
- 3 — менее 18 кг/м<sup>2</sup>
- 4 — 30 кг/м<sup>2</sup> и более

### 2. У Вас бывает головная боль?

- 1 — нет
- 2 — не чаще 1 раза за год
- 3 — несколько раз за год
- 4 — 1 раз в месяц
- 5 — несколько раз в месяц
- 6 — при каждой перемене погоды
- 7 — ежедневно
- 8 — несколько раз за день
- 9 — постоянно болит голова

**3. Бывают ли у Вас «мушки» перед глазами (кружение, мельтешение)?**

- 1 — нет
- 2 — не чаще 1 раза в год
- 3 — несколько раз за год
- 4 — 1 раз в месяц
- 5 — несколько раз в месяц
- 6 — чаще

**4. Бывает ли у Вас шум в ушах?**

- 1 — нет
- 2 — не чаще 1 раза в год
- 3 — несколько раз за год
- 4 — 1 раз в месяц
- 5 — несколько раз в месяц
- 6 — чаще

**5. Бывают ли у Вас головокружения?**

- 1 — нет
- 2 — не чаще 1 раза в год
- 3 — несколько раз за год
- 4 — 1 раз в месяц
- 5 — несколько раз в месяц
- 6 — чаще

**6. Замечали ли Вы у себя повышенное сердцебиение или перебои в работе сердца?**

- 1 — нет
- 2 — не чаще 1 раза в год
- 3 — несколько раз за год
- 4 — 1 раз в месяц
- 5 — несколько раз в месяц
- 6 — чаще

**7. Отмечали ли Вы чувство боли в области сердца или сдавления за грудиной?**

- 1 — нет
- 2 — не чаще 1 раза в год
- 3 — несколько раз за год
- 4 — 1 раз в месяц
- 5 — несколько раз в месяц
- 6 — чаще

**8. Отмечали ли Вы чувство нехватки воздуха?**

- 1 — нет
- 2 — не чаще 1 раза в год
- 3 — несколько раз за год
- 4 — 1 раз в месяц
- 5 — несколько раз в месяц
- 6 — чаще

**9. Отмечали ли Вы чувство удушья?**

- 1 — нет
- 2 — не чаще 1 раза в год
- 3 — несколько раз за год
- 4 — 1 раз в месяц
- 5 — несколько раз в месяц
- 6 — чаще

**10. Отмечали ли Вы чувство беспричинного страха, паники, ужаса?**

- 1 — нет
- 2 — не чаще 1 раза в год
- 3 — несколько раз за год
- 4 — 1 раз в месяц

5 — несколько раз в месяц

6 — чаще

**11. На какой этаж Вы можете подняться без одышки?**

1 — выше десятого

2 — примерно на десятый

3 — примерно на пятый

4 — не выше второго

**12. Испытываете ли Вы стресс во время учебы\работы?**

1 — нет

2 — не чаще 1 раза в год

3 — несколько раз за год

4 — 1 раз в месяц

5 — несколько раз в месяц

6 — чаще

**13. Бывает ли у Вас сильная, неукротимая жажда?**

1 — нет

2 — да, иногда

3 — да, во время сильной жары

4 — да, практически всегда

**14. Вы отличаетесь повышенной потливостью?**

1 — нет

2 — да, только в жаркую погоду

3 — да, эпизодически, беспричинно

4 — да, практически постоянно

**15. У Вас бывают запоры или поносы?**

1 — нет

2 — не чаще 1 раза в год

3 — несколько раз за год

4 — 1 раз в месяц

5 — несколько раз в месяц

6 — чаще

**16. Вы отмечали чувство недомогания?**

1 — нет

2 — не чаще 1 раза в год

3 — несколько раз за год

4 — 1 раз в месяц

5 — несколько раз в месяц

6 — чаще

**17. У Вас что-нибудь болит?**

1 — нет

2 — да, не чаще 1 раза в год

3 — да, несколько раз за год

4 — да, 1 раз в месяц

5 — да, несколько раз в месяц

6 — да, чаще

**18. Бывает ли у Вас изжога?**

1 — нет

2 — не чаще 1 раза в год

3 — несколько раз за год

4 — 1 раз в месяц

5 — несколько раз в месяц

6 — чаще

**19. Отмечали ли Вы металлический вкус во рту?**

- 1 — нет
- 2 — не чаще 1 раза в год
- 3 — несколько раз за год
- 4 — 1 раз в месяц
- 5 — несколько раз в месяц
- 6 — чаще

**20. Отмечали ли Вы повышенное газообразование в животе, урчание живота?**

- 1 — нет
- 2 — не чаще 1 раза в год
- 3 — несколько раз за год
- 4 — 1 раз в месяц
- 5 — несколько раз в месяц
- 6 — чаще

**21. Отмечали ли Вы чувство тяжести в животе?**

- 1 — нет
- 2 — не чаще 1 раза в год
- 3 — несколько раз за год
- 4 — 1 раз в месяц
- 5 — несколько раз в месяц
- 6 — чаще

**22. Отмечали ли Вы боль или дискомфорт при мочеиспускании?**

- 1 — нет
- 2 — не чаще 1 раза в год
- 3 — несколько раз за год
- 4 — 1 раз в месяц
- 5 — несколько раз в месяц
- 6 — чаще

**23. Часто ли Вы не можете уснуть?**

- 1 — нет
- 2 — не чаще 1 раза в год
- 3 — несколько раз за год
- 4 — 1 раз в месяц
- 5 — несколько раз в месяц
- 6 — чаще

**24. Вам хочется размяться после учебы\работы?**

- 1 — нет
- 2 — не чаще 1 раза в год
- 3 — несколько раз за год
- 4 — 1 раз в месяц
- 5 — несколько раз в месяц
- 6 — чаще

**25. Бывают ли у Вас судороги и боли в ногах?**

- 1 — нет
- 2 — не чаще 1 раза в год
- 3 — несколько раз за год
- 4 — 1 раз в месяц
- 5 — несколько раз в месяц
- 6 — чаще

**26. Испытываете ли Вы чувство онемения в конечностях?**

- 1 — нет
- 2 — не чаще 1 раза в год
- 3 — несколько раз за год
- 4 — 1 раз в месяц

5 — несколько раз в месяц

6 — чаще

**Просуммируйте набранные баллы.**

**50 баллов и менее** – на основании результатов опросника у Вас не выявлено признаков заболеваний основных органов и систем

**Более 50 баллов** – возможно, у Вас имеются заболевания основных органов и систем. Вам нужна консультация врача.

Если в ответе хотя бы на один вопрос Вы набрали 3 балла и больше, то Вам также нужна консультация врача.

Хронические неинфекционные заболевания являются первой причиной заболеваемости и смертности. Неинфекционные болезни в 86% случаях - причина всех смертей и в 77% случаях - причина всех случаев временной утраты работоспособности и инвалидности. Наибольшая смертность от неинфекционных заболеваний связана с ограниченным числом заболеваний:

- сердечно-сосудистые заболевания;
- онкологические заболевания;
- эндокринные заболевания;
- заболевания органов дыхания.

Развитие хронических неинфекционных заболеваний практически не связано с наследственностью. Материальный достаток не служит защитой от хронических неинфекционных заболеваний. Развитие общества в целом и медицины в частности не является фактором, предотвращающим развитие хронических неинфекционных заболеваний.

Профилактика развития хронических инфекционных заболеваний в наибольшей степени определяется отношением индивидуума к состоянию собственного здоровья. Если человек ведет здоровый образ жизни, то у него ниже вероятность развития хронических неинфекционных заболеваний и больше ожидаемая продолжительность жизни.

**Здоровый образ жизни** – это жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья. Здоровый образ жизни подразумевает изменение отношения индивидуума к состоянию своего здоровья.

### **Анкета № 3. Факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний**

Ответьте на вопросы приведенной ниже анкеты

**1. Как часто Вы едите свежие фрукты:**

1 — один или несколько раз в день

3 — один или несколько раз в неделю

4 — один или несколько раз в месяц

5 — редко или иногда

**2. Как часто Вы едите овощи (кроме картофеля):**

1 — один или несколько раз в день

3 — один или несколько раз в неделю

4 — один или несколько раз в месяц

5 — редко или иногда

**3. Занимаетесь ли Вы физической культурой, спортом?**

1 — да, делаю физическую зарядку

2 — да, занимаюсь определенным видом спорта

4 — нет



**4. Часто ли Вы специально бываете на свежем воздухе?**

1 — 4 и более раз в неделю

3 — 1 – 3 раза в неделю

4 — реже 1 раза в неделю

**5. Сколько ежедневно Вы ходите пешком?**

1 — 30 минут и более

3 — менее 30 минут

**6. Какой вид физической активности наиболее точно определяет Вашу физическую нагрузку во время работы\учебы?**

1 — тяжелая физическая нагрузка

2 — преимущественно ходячая работа

3 — преимущественно сидячая работа

**7. За свою жизнь Вы выкурили более 100 сигарет (папирос)?**

1 — нет

3 — да

**8. Сколько сигарет (папирос) обычно Вы выкуриваете за день?**

1 — не курю

3 — не более 1 сигареты в день

4 — 1 – 3 сигареты в день

5 — 4 – 10 сигарет в день

6 — примерно 1 пачку сигарет за день

7 — примерно 2 пачки сигарет за день

**9. Кто-нибудь из членов семьи курит дома?**

1 — нет

3 — да

**10. Сколько времени Вы проводите в накуренном помещении?**

1 — нисколько

2 — иногда

3 — обычно

**11. Употребляете ли Вы алкоголь (включая пиво):**

1 — нет

2 — только по праздникам

3 — примерно 1 раз в месяц

4 — еженедельно

5 — практически ежедневно

**12. Вы предпочитаете алкогольные напитки крепостью:**

1 — до 5°

2 — от 5 до 10°

3 — от 11 до 20°

4 — от 21 до 30°

5 — от 31 до 40°

6 — крепче 40°

***Просуммируйте набранные баллы.***

**18 баллов и менее** – на основании результатов опросника у Вас не выявлено опасного для здоровья поведения. Однако стоит задуматься над коррекцией поведения в тех случаях, когда за ответ на вопрос Вы набрали 3 балла и более.

**19 баллов и более** – на основании результатов опросника у Вас выявлено опасное для здоровья поведения. Постарайтесь скорректировать свое поведение в тех случаях, когда Вы набрали максимальное количество баллов.

Развитие хронических неинфекционных заболеваний связано с воздействием факторов риска. При этом под **фактором риска** понимают модель поведения или другие состояния, связанные с повышенной вероятностью развития определенной болезни, ухудшением здоровья. Развитие хронических неинфекционных заболеваний в подростковом возрасте определяется, в первую очередь, поведенческими факторами риска. Среди них основными являются:

- нарушения питания;
- недостаточная физическая активность;
- курение;
- злоупотребление алкоголем

Для подростков дополнительным фактором риска является нарушения режима труда и отдыха. Перечисленные факторы риска по-разному действуют на каждого человека. Результат воздействия определяется как индивидуальными характеристиками (наследственность, пол, расово-этническая принадлежность, социально-экономическое положение и т.д.), так и состоянием системы здравоохранения и уровнем жизни.

Следует отметить, что, обычно развитие хронического неинфекционного заболевания определяет не один фактор риска, а сочетание нескольких факторов риска. При этом одни и те же факторы риска могут привести к развитию различных хронических неинфекционных заболеваний. Подобные примеры приводятся ниже в таблице 1.

**Таблица 1.**

Основные факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний

| <b>Фактор риска</b>                         | <b>Заболевание</b>                            |
|---|---|
| Курение табака                              | Хронические болезни легких, рак легких        |
|   | Сердечно-сосудистые заболевания               |
| Злоупотребление алкоголем                   | Нарушения, связанные с употреблением алкоголя |
|   | Внешние причины смерти                        |
|   | Депрессивные психические расстройства         |
| Низкий уровень потребления овощей и фруктов | Сердечно-сосудистые заболевания               |
|   | Рак легких                                    |
| Малоподвижный образ жизни                   | Сердечно-сосудистые заболевания               |

## Анкета № 4. Питание и профилактика заболеваний ротовой полости

Ответьте на вопросы анкеты

### 1. Как часто вы чистите зубы:

- а) один раз в день — 1 балл;
- б) два раза в день — 0 баллов;
- в) раз в неделю — 2 балла;
- г) раз в месяц — 3 балла;
- д) не чищу — 4 баллов

### 2. Как часто Вы меняете зубную щётку:

- а) один раз в месяц — 1 балл;
- б) два раза в месяц — 0 баллов;
- в) один раз в год — 3 балла;
- г) один раз в квартал — 2 балла

### 3. Чей зубной щёткой Вы чистите зубы:

- а) мужа — 2 балла;
- б) ребёнка — 2 балла;
- в) своей — 0 баллов;
- г) сестры — 2 балла

### 4. Сколько времени Вы чистите зубы:

- а) 3 минуты — 1 балл;
- б) 1 минуту — 2 балла;
- в) 5 минут — 0 баллов

*Продолжите утверждение*

### **Я посещаю стоматолога...**

- а) раз в месяц — 0 баллов;
- б) один раз в пол года — 1 балл;
- в) один раз в год — 2 балла;
- г) не посещаю — 4 балла.

### **Я не посещаю стоматолога, потому что ...**

- а) считаю, что зубы здоровы — 2 балла;
- б) зубы не беспокоят — 1 балл;
- в) боюсь — 4 балла.

*Подтвердите или опровергните утверждение*

### **Я знаю о состоянии здоровья своих зубов.**

- а) да — 0 баллов;
- б) нет — 2 балла.

### **Я знаю о состоянии здоровья своей десны.**

- а) да — 0 баллов;
- б) нет — 2 балла.

### **Я знаю хорошего стоматолога, которого периодически посещаю .**

- а) да — 0 баллов;
- б) нет — 2 балла.

### **Результаты теста:**

**до 1 балла включительно** — Вы соблюдаете основные правила гигиены полости рта;

**2 - 9 баллов** — гигиена Вашей полости рта вызывает некоторые сомнения, Вам необходимо уделять ей больше внимания

**10 и более баллов** — гигиена Вашей полости рта находится в неудовлетворительном состоянии. Необходимо срочно предпринять меры по ее улучшению!

Профилактика заболеваний ротовой полости определяется не только адекватной ее гигиеной, но и питанием. В качестве гигиенических средств ротовой полости используют зубные щетки и зубные пасты, правильно обучить пользоваться которыми может врач-стоматолог.

Сахара, поступающие с пищей, стимулируют размножений микроорганизмов ротовой полости, что является одним из факторов риска возникновения кариеса. Следует иметь в виду, что вероятность развития кариеса при употреблении одних и тех же количеств моносахаридов больше, если они употребляются в небольших количествах в течение дня, чем одномоментно. Поэтому рекомендуется отказаться от любых перекусов между основными приемами пищи. Фтор, содержащийся в продуктах питания, препятствует развитию кариеса. Больше всего фтора содержит в следующих пищевых продуктах:

- чайный лист;
- морская рыба;
- зерновые культуры;
- желток куриных яиц;
- баранина, печень.

Для профилактики кариеса необходимо включать в рацион продукты, содержащие не только фтор, но и кальций и фосфор, которые в первую очередь необходимы человеку для правильного развития зубочелюстной системы, поддержания здоровья зубов и организма в целом. К ним относятся:

- сырые овощи и твёрдые фрукты — способствуют самоочищению полости рта, естественному процессу удаления остатков пищи и зубного налёта;
- твёрдая и сухая пища — тренирует зубочелюстную систему, усиливает слюноотделение, т.к. требует длительного пережёвывания;
- молочнокислые продукты, в т.ч. твердые сыры (содержат кальций);
- рыба;
- семена кунжута.

### **Принципы организации рационального питания**

Исходя из ответов на вопросы анкет предыдущих разделов, Вы могли прийти к выводу, является ли Ваше питание рациональным. Если нет, не беда – есть возможность скорректировать его.

В таблице 2 приводятся рекомендации международных экспертов по организации рационального питания. Какие шаги необходимы Вам? Отметим, что приведенные рекомендации необходимо соблюдать постоянно.

**Таблица 2.**

**Рекомендации по организации рационального питания**

| <b>Рекомендация</b>   | <b>Я соблюдаю данную рекомендацию</b> |               |                           |
|---|---------------------------------------|---------------|---------------------------|
|   | <b>Всегда</b>                         | <b>Иногда</b> | <b>От случая к случаю</b> |
| Необходимо употреблять как можно более разнообразные пищевые продукты, большинство из которых растительного происхождения |                                       |               |                           |
| Хлеб, изделия из круп   |                                       |               |                           |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| должны употребляться несколько раз в день  |  |  |  |
| Ежедневно несколько раз в день следует употреблять свежие овощи и фрукты. Предпочтительнее выращенные в местности проживания. Суточное потребление овощей и фруктов должно быть не менее 400 г |  |  |  |
| Необходима ежедневная умеренная физическая нагрузка  |  |  |  |
| Суточное потребление жира не должно превышать 30%, при этом предпочтительнее жиры растительного происхождения  |  |  |  |
| Необходимо заменять жирное мясо и мясные продукты на нежирное мясо, птицу, рыбу или бобовые  |  |  |  |
| Необходимо употреблять молоко и молочные продукты с низким содержанием жира и соли   |  |  |  |
| Необходимо выбирать продукты с низким содержанием сахара. Нужно ограничивать потребление сахара и сладких напитков   |  |  |  |
| Необходимо употреблять не более 1 чайной ложки (6 г) соли в день. Нужно заменять поваренную соль йодированной  |  |  |  |
| Необходимо ограничивать употребление алкоголя  |  |  |  |
| Необходимо обеспечивать безопасность приготовления пищи. Пища должна готовиться с соблюдением санитарных норм. Нужно избегать  |  |  |  |

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| жарки. Оптимальное приготовление – на пару, в микроволновой печи, варка. Приготовленная пища должна храниться в холодильнике, а лучше – употребляться в свежем виде |  |  |  |
|---|--|--|--|

Условно все продукты питания можно разделить по цветам. Цветовая схема напоминает светофор. **Зеленым** цветом изображаются продукты основного рациона, рекомендуемые к ежедневному употреблению, **желтым** – те, употребление которых надо ограничивать, **красным** – лучше избегать.

Графически данный подход изображают в виде «Пирамиды питания» (рис. 1, табл. 3)



**Рис. 1.** Пирамида рационального питания (энергетические соотношения между продуктами – примерные)

**Таблица 3.**

**Условное разделение продуктов питания на три группы**

|                 | Характеристики продукта питания  |   |   |
|-----------------|--|---|---|
| Продукт питания | Рекомендуется к ежедневному приему   | Ограниченный ежедневный прием   | Не рекомендуется к ежедневному приему   |
| Зерновые        | хлеб из муки грубого помола или с отрубями, хлебцы, завтрак из цельных зерновых хлопьев, несладкие каши, макаронные изделия из | белая мука, белый хлеб, сладкие каши, кексы, макаронные изделия из муки неизвестного качества | сдобные булки, пирожки, хлеб из муки высшего сорта, подслащенные макаронные изделия |

|                   |  |  |  |
|-------------------|--|--|--|
|                   | твердых сортов пшеницы, рис  |  |  |
| Молочные продукты | молоко жирностью 0,5-1%, твердые сыры с содержанием жира менее 20%, обезжиренный творог, неподслащенные кисломолочные продукты с низким содержанием жира (до 1%)                 | молоко жирностью 1% и выше, твердые сыры жирностью 20-30%, кисломолочные продукты с содержанием жира 1-2% или же подслащенные кисломолочные продукты с жирностью до 1% | цельное молоко, сгущенное молоко, сливки, твердые сыры с жирностью более 30%, плавленые сыры, жирные молочные и молочно-кислые продукты (содержание жира 2% и выше), сметана |
| Супы              | овощные  | супы на нежирных мясных или рыбных бульонах  | супы на жирном мясном или рыбном бульоне, готовые супы, супы на бульонных кубиках  |
| Рыба              | все виды рыбы в нежареном виде, перед приготовлением желательно снять кожу   | рыба, жаренная на растительных жирах   | рыба, жаренная на неизвестных или животных жирах, икра рыб   |
| Моллюски          | морской гребешок, устрицы, в нежареном виде  | мидии, крабы, кальмары, лангусты, омары  | креветки   |
| Мясо              | индейка, нежирное куриное мясо или говядина, телятина, дичь, кролик, молодая баранина без видимого жира и кожи (не более 90 г в неделю); все продукты готовятся в нежареном виде | постные сорта свинины (не чаще 1 раза в неделю, не более 100 г), телячья или куриная вареная колбаса или ветчина без жира  | утка, гусь, жирное мясо, баранина, жирные колбасы, паштеты, кожа домашней птицы, субпродукты, копченая и сырокопченая колбаса  |
| Яйца              | яичный белок   | яйца, используемые в приготовлении пищи  | яичные желтки  |
| Жиры              | растительные масла, используемые для заправки салатов  | подсолнечное, оливковое, кукурузное, рапсовое масла, используемые для приготовления пищи (кроме заправки салатов); мягкие маргарины на их основе                       | сливочное масло, сало, пальмовое масло, твердые маргарины  |
| Овощи и фрукты    | обязательно бобовые, все свежие овощи и фрукты; тушеные овощи, варенный  | картофель и другие овощи, приготовленные на растительных жирах,  | картофель или другие овощи, жаренные на неизвестных или  |

|                  |  |  |   |
|------------------|--|--|---|
|                  | или запеченный картофель, зелень, кукуруза, все свежие, сушеные или консервированные фрукты (кроме бананов) без сахара | фрукты в сиропе, бананы  | животных жирах, чипсы, фрукты в шоколаде или глазури  |
| Готовые продукты | шербет, желе, пудинги на основе молока с содержанием 0,5% жира, фруктовый салат, цукаты                                | пирожные, бисквиты, приготовленные на растительных жирах, халва, джем, мармелад, пастила | мороженое, пудинги, сметанные и масляные кремы, пирожные, торты, печенье, приготовленное на животных жирах, бисквиты, шоколад, сливочная помадка, конфеты; любой фаст-фуд |
| Орехи, семечки   | грецкие орехи, каштаны, миндаль  | арахис, фисташки, фундук, семечки  | кокосовые орехи, соленые орехи, орехи в сахаре  |
| Напитки          | черный чай, кофейные напитки, минеральная вода без газа, безалкогольные напитки без сахара                             | черный кофе, сладкие напитки   | шоколад, кофе со сливками, молочные напитки с высоким содержанием жира, газированные напитки, алкоголь  |
| Приправы         | столовый уксус, лимонный сок   | перец, горчица, специи, нежирная приправа к салатам, соевый соус, соль                   | майонез, сметанные соусы, соленые соусы   |

Пирамида рационального питания позволяет проиллюстрировать как разнообразие, так и соотношения пищевых продуктов, которые необходимы для рационального питания. Продукты из зеленых слоев должны употребляться ежедневно. Зерновые продукты: хлеб, макаронные изделия, нешлифованный рис и т.д. должны составлять основу рациона. Суточное потребление овощей и фруктов должно быть не менее 400 г .

Продукты питания, обозначенные желтым цветом, нужны в ограниченных количествах. Избыточное их употребление может привести к развитию хронических неинфекционных заболеваний. Предпочтительнее замена мяса рыбой и молочными продуктами, которые содержат кальций.

Продукты, обозначенные красным цветом, содержат много энергии и мало витаминов и минеральных веществ. С точки зрения профилактики хронических неинфекционных заболеваний, эти продукты лучше исключать из рациона питания. Возможно лишь ограниченное их употребление.

## Анкета № 5. Физическая активность

Вспомните свою физическую нагрузку за последнюю неделю и ответьте на вопросы анкеты. При этом под интенсивной физической нагрузкой понимается та, которая длится более 10 мин и приводит к повышению пульса более, чем на 20% (плаванье, бег, шейпинг и т.д.)



| № вопроса | Вопрос  | Ответ  | Баллы                                |
|-----------|---|--|--------------------------------------|
| 1.        | Сколько раз в неделю Вы занимались интенсивной физической нагрузкой?                    | ___ дней   | = число дней                         |
| 2.        | Сколько обычно длится Ваша интенсивная физическая нагрузка?                             | до 10 мин<br>10-20 мин<br>20-40 мин<br>40-60 мин<br>1 ч и более                | 0<br>1<br>3<br>5<br>7                |
| 3.        | Сколько раз в неделю Вы занимаетесь неинтенсивной физической нагрузкой?                 | ___ дней   | = число дней                         |
| 4.        | Какова обычная продолжительность Вашей неинтенсивной физической нагрузки в течение дня? | до 20 мин<br>20-40 мин<br>40-60 мин<br>60-90 мин<br>1,5 ч и более              | 0<br>1<br>3<br>5<br>7                |
| 5.        | Сколько дней в неделю Вы ходите пешком?   | ___ дней   | = число дней                         |
| 6.        | Какова обычная продолжительность Ваших пеших прогулок в течение дня?                    | до 20 мин<br>20-40 мин<br>40-60 мин<br>60-90 мин<br>1,5 ч и более              | 0<br>1<br>3<br>5<br>7                |
| 7.        | Сколько обычно часов Вы проводите в сидячем положении                                   | 8 ч и более<br>7-8 ч<br>6-7 ч<br>5-6 ч<br>4-5 ч<br>3-4 ч<br>3-1 ч<br>менее 1 ч | 0<br>1<br>2<br>3<br>4<br>5<br>6<br>7 |

**Определите сумму баллов.**

Если Вы набрали **менее 21 балла**, то у Вас наблюдается недостаток физической активности (гиподинамия).

**21-28 баллов** – относительно недостаточная физическая активность.

Если Вы набрали **28 и более баллов**, то Ваша физическая активность оптимальна.

**Гиподинамия** – недостаток физической активности. Гиподинамия рассматривается как основной фактор риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Продемонстрировано, что физические нагрузки снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. При этом профилактический эффект ходьбы сравним с таковым для других видов физической нагрузки.

Физические упражнения стимулируют опорно-двигательную систему и задерживают возрастной процесс разряжения костной массы.

Вне зависимости от своей интенсивности и продолжительности физические упражнения способствуют расходу энергии. Благодаря им, легче чем при помощи диеты, добиться

отрицательного баланса энергии, т.е. способствовать контролю за массой тела. Также доказано, что люди с низкой физической активностью имеют большую вероятность повышения своего веса в ближайшие десять лет, чем ведущие активный образ жизни.

### Энергетические затраты на физическую нагрузку

Заполните таблицу 4. Определите свои еженедельные затраты на физическую активность на основании данных таблицы 5.

Таблица 4.

#### Расчет недельных энергетических затрат на физическую активность

| Время суток                      | Вид активности   | Время выполнения, мин | Энергозатраты, кал/мин на 1 кг веса | Энергозатраты, кал на 1 кг веса |
|----------------------------------|------------------|-----------------------|-------------------------------------|---------------------------------|
| <i>Пример заполнения таблицы</i> |                  |                       |                                     |                                 |
| 7.00-7.30                        | Утренняя зарядка | 30                    | 68,8                                | $2052=68,4*30$                  |
| <i>Понедельник</i>               |                  |                       |                                     |                                 |
|                                  |                  |                       |                                     |                                 |
|                                  |                  |                       |                                     |                                 |
|                                  |                  |                       |                                     |                                 |
|                                  |                  |                       |                                     |                                 |
|                                  |                  |                       |                                     |                                 |
|                                  |                  |                       |                                     |                                 |
|                                  |                  |                       |                                     |                                 |
|                                  |                  |                       |                                     |                                 |
|                                  |                  |                       |                                     |                                 |
| <i>Итого за сутки</i>            |                  |                       |                                     |                                 |
| <i>Вторник</i>                   |                  |                       |                                     |                                 |
|                                  |                  |                       |                                     |                                 |
|                                  |                  |                       |                                     |                                 |
|                                  |                  |                       |                                     |                                 |
|                                  |                  |                       |                                     |                                 |
|                                  |                  |                       |                                     |                                 |

|                       |  |  |  |  |
|-----------------------|--|--|--|--|
|                       |  |  |  |  |
|                       |  |  |  |  |
|                       |  |  |  |  |
|                       |  |  |  |  |
|                       |  |  |  |  |
| <i>Итого за сутки</i> |  |  |  |  |
| <i>Среда</i>          |  |  |  |  |
|                       |  |  |  |  |
|                       |  |  |  |  |
|                       |  |  |  |  |
|                       |  |  |  |  |
|                       |  |  |  |  |
|                       |  |  |  |  |
|                       |  |  |  |  |
|                       |  |  |  |  |
|                       |  |  |  |  |
| <i>Итого за сутки</i> |  |  |  |  |
| <i>Четверг</i>        |  |  |  |  |
|                       |  |  |  |  |
|                       |  |  |  |  |
|                       |  |  |  |  |
|                       |  |  |  |  |
|                       |  |  |  |  |
|                       |  |  |  |  |
|                       |  |  |  |  |
|                       |  |  |  |  |
|                       |  |  |  |  |
| <i>Итого за сутки</i> |  |  |  |  |

*Пятница*

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

*Итого за сутки*

*Суббота*

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

*Итого за сутки*

*Воскресенье*

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

|                        |  |  |  |  |
|------------------------|--|--|--|--|
|                        |  |  |  |  |
|                        |  |  |  |  |
|                        |  |  |  |  |
|                        |  |  |  |  |
|                        |  |  |  |  |
|                        |  |  |  |  |
| <i>Итого за сутки</i>  |  |  |  |  |
| <i>Итого за неделю</i> |  |  |  |  |

Таблица 5.

**Энергетические затраты организма при некоторых видах физической нагрузки**

| <b>Вид активности</b>             | <b>Энергозатраты на 1 кг веса, кал/мин</b> |
|-----------------------------------|--|
| <b>Труд</b>                       |  |
| столяра и металлиста              | 57,1                                       |
| каменщика                         | 95,2                                       |
| водителя                          | 32   |
| сельскохозяйственного рабочего    | 110  |
| бытовой умственный                | 57,3                                       |
|                                   | 25   |
| <b>Личная гигиена</b>             | 29   |
| <b>Прием пищи</b>                 | 23,6                                       |
| <b>Отдых</b>                      |  |
| стоя                              | 26,4                                       |
| сидя                              | 22,9                                       |
| лежа (без сна)                    | 18,3                                       |
| <b>Сон</b>                        | 15,5                                       |
| <b>Физические упражнения</b>      | 64,8                                       |
| <b>Ходьба</b>                     |  |
| 3-4 км/ч                          | 68   |
| 6 км/ч                            | 71,4                                       |
| <b>Бег</b>                        |  |
| 8 км/ч                            | 135,7                                      |
| 10,8 км/ч                         | 178  |
| <b>Быстрая езда на велосипеде</b> | 128,5                                      |
| <b>Интенсивное плавание</b>       | 170  |

Риск развития инфаркта миокарда снижен в три-четыре раза у лиц, расходующих 2000 ккал/нед. на физическую активность, по сравнению с ведущими сидячий образ жизни. В тех случаях, когда энергетическая ценность пищи превосходит энергетические потребности организма, избыток потребляемых калорий откладывается в виде жира. Если расходуемая энергия превышает потребляемую, то на покрытие недостающей энергии тратятся жировые запасы.

**Адаптация организма к физической нагрузке**

1. В положении сидя определите частоту пульса, частоту дыхания и артериальное давление.
2. Прodelайте 20 приседаний за 30 секунд.
3. Сядьте на стул и повторите измерения – через 1, 3 и 5 минут.
4. Занесите полученные данные в таблицу 11.

**Таблица 6. Исходные данные для расчета адаптации организма к физической нагрузке**

| Время измерения      | Пульс, ударов в минуту | Частота дыхания, движений в минуту | Отношение пульса к частоте дыхания | Артериальное давление, мм. рт. ст. |                         |
|----------------------|------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|-------------------------|
|                      |                        |                                    |                                    | Систолическое (верхнее)            | Диастолическое (нижнее) |
| В покое              |                        |                                    |                                    |                                    |                         |
| Сразу после нагрузки |                        |                                    |                                    |                                    |                         |
| Через 1 мин          |                        |                                    |                                    |                                    |                         |
| Через 3 мин          |                        |                                    |                                    |                                    |                         |
| Через 5 мин          |                        |                                    |                                    |                                    |                         |

5. Рассчитайте тренированность сердца по формуле:

$$T = \frac{\text{пульс сразу после нагрузки} - \text{пульс в покое}}{\text{пульс в покое}} \cdot 100\%$$

$T < 30\%$  - тренированность сердца хорошая

$T$  от 30 до 45% - тренированность сердца недостаточная

$T > 45\%$  - тренированность сердца низкая

6. Определите время восстановления пульса до исходного и после физической нагрузки

- Если время восстановления *менее 3 минут*, то это свидетельствует о хорошей физической подготовке.
- Если время восстановления *5 минут и более*, то физическая подготовка недостаточна

7. Проанализируйте отношение пульс/частота дыхания во всех точках измерения

Повышение этого отношения до 4,5 и выше позволяет сделать заключение о нарушении функционального состояния сердечно-сосудистой системы.

#### 8. Проанализируйте изменение артериального давления

- Если после нагрузки систолическое давление повысилось в пределах 25 мм рт. ст., а диастолическое снизилось в пределах 7 мм рт. ст., при этом параметры возвратились к нормальным значениям в течение 3 мин, то сердечно-сосудистая система функционирует хорошо
- Если систолическое давление после нагрузки практически не изменилось, а диастолическое давление повысилось в пределах 10 мм рт. ст., при этом параметры возвратились к нормальным значениям в течение 3 мин, то сердечно-сосудистая система функционирует удовлетворительно.

Во всех остальных случаях наблюдается неудовлетворительное функционирование сердечно-сосудистой системы.

Если Вы выявили проблемы хотя бы одному из изучавшихся параметров, то Вам следует придерживаться следующих рекомендаций:

- Умеренная физическая нагрузка рекомендуется всем лицам с гиподинамией вне зависимости от продолжительности гиподинамии. Подобная физическая нагрузка позволяет снизить риск развития целого ряда хронических неинфекционных заболеваний, а в случае, если эти заболевания уже имеются у индивидуума, то сделать их течение более благоприятным (замедлить прогрессирование заболевания).
- Продолжительность начальной физической нагрузки должна составлять 5-10 мин в зависимости от физической работоспособности индивидуума и не должна причинять ему дискомфорт.
- Рекомендуется начинать физическую нагрузку с 8-12 упражнений, направленных на растяжение и разработку различных групп мышц. Каждое упражнение повторяется 5-10 раз — до появления легкой усталости. Через 2-3 недели комплекс увеличивается, легкие упражнения усложняются или заменяются.
- Комплекс упражнений рекомендуется начинать с ходьбы или бега. После этого начинают выполнять упражнения, вовлекающие в работу мышцы разных групп. Рекомендуется чередовать упражнения для рук, плечевого пояса, туловища и ног. Упражнения на развитие силы должны предшествовать упражнениям на гибкость. Завершать комплекс упражнений должны движения, направленные на расслабление мышц.
- Во время выполнения упражнений не следует задерживать дыхание. Если при выполнении упражнения возникают те или иные сложности, то следует ограничить амплитуду движений или сократить количество повторений. Не следует увлекаться физической нагрузкой, следует ориентироваться на личное самочувствие и пульс.
- В начале выполнения физических упражнений могут возникнуть неприятные болезненные ощущения в мышцах различных групп. Им не следует придавать значения, они проходят самостоятельно в течение 2-3 нед. после регулярных занятий. При выраженном болевом синдроме можно рекомендовать массаж или самомассаж наиболее болезненных групп мышц.
- При простуде, гриппе, высокой температуре, недомогании лучше на время отказаться от выполнения физических упражнений.
- После физических нагрузок рекомендуется переходить к водным процедурам.
- Время для физических нагрузок следует подбирать с учетом индивидуальной суточной активности. Рекомендуется заниматься физическими нагрузками в одно и то же время, через 2-2,5 ч после приема пищи или натошак. Не рекомендуются занятия физической культурой после 21 ч, т.к. подобные тренировки малоэффективны, а вызываемое ими возбуждение не дает возможности уснуть.

## Анкета № 6. Режим дня

Проанализируйте свой режим дня за неделю. Заполните таблицу 7 в часах и минутах.

**Таблица 7.**

### Динамика изменения режима дня в течение недели

| Элемент режима                          | Пн | Вт | Ср | Чт | Пт | Сб | Вс | Среднее значение за неделю |
|---|----|----|----|----|----|----|----|----------------------------|
| Сон                                     |    |    |    |    |    |    |    |                            |
| Еда                                     |    |    |    |    |    |    |    |                            |
| Гигиенические процедуры                 |    |    |    |    |    |    |    |                            |
| Занятия в школе                         |    |    |    |    |    |    |    |                            |
| Дорога в школу и из школы               |    |    |    |    |    |    |    |                            |
| Домашние задания                        |    |    |    |    |    |    |    |                            |
| Факультативные и дополнительные занятия |    |    |    |    |    |    |    |                            |
| Прогулки активный отдых на воздухе      |    |    |    |    |    |    |    |                            |
| Чтение                                  |    |    |    |    |    |    |    |                            |
| Просмотр телевизора                     |    |    |    |    |    |    |    |                            |
| Компьютер                               |    |    |    |    |    |    |    |                            |
| Спортивные занятия                      |    |    |    |    |    |    |    |                            |
| Работа по дому                          |    |    |    |    |    |    |    |                            |
| Иное                                    |    |    |    |    |    |    |    |                            |

Нормальные значения:

- сон – не менее 8 часов
- активный отдых на воздухе – не менее 1,5 часов
- гигиенические процедуры – до 1 часа
- работа по дому – 1,5 часа
- еда – 1 час



- чтение, телевизор, компьютер (суммарно) – до 1,5 часов
- занятия в школе и дорога в школу – 8 часов
- домашние занятия – до 3,5 часов
- дополнительные занятия – до 1,5 часов

Если у Вас наблюдаются отклонения от приведенных нормативов, то следует подумать об изменении своего режима дня. Правильно организованный режим дня — одна из основных составляющих здорового образа жизни. Он определяется чередованием различных видов деятельности и отдыха, способствует сохранению работоспособности в течение дня и профилактике переутомления.

Несоблюдение режима дня приводит к развитию серьезных заболеваний. У подростков, не соблюдающих режим дня, наблюдается отставание в умственном и физическом развитии. Лица, имеющие «плавающий» режим рабочего дня, чаще страдают неврозами, заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Соблюдение режима дня — это не только условие формирования хорошего психического и физического здоровья, но и выработки стереотипа поведения во время работы и отдыха.

Соблюдение режима дня способствует повышению иммунитета, нормализует пищеварение и сон, облегчает переход от активного состояния в пассивное и, наоборот, повышает устойчивость к воздействию стрессовых факторов, дисциплинирует. Поэтому соблюдение режима дня — важнейшее правило сохранения здоровья.

Правильный режим дня предполагает подъем и отход ко сну в одно и то же время. После подъема необходимо совершать утренний туалет. Рекомендуется делать утреннюю зарядку, однако в ряде случаев возможно перенесение физических упражнений на более позднее время. После этого рекомендуется принять завтрак.

В течение дня необходимо чередование различных видов активности, в первую очередь — умственной и физической. Для детей необходимо паузы между занятиями заполнять играми. Смена видов деятельности снимает усталость и способствует восстановлению работоспособности.

Чрезвычайно важно ежедневно бывать на свежем воздухе. Дети должны проводить не менее 1,5-2 ч на свежем воздухе. Это могут быть прогулки, игры на свежем воздухе, физические упражнения. Их рекомендуется проводить в конце рабочего дня для восстановления работоспособности. Спокойные прогулки перед сном могут способствовать более быстрому наступлению полноценного сна.

Продолжительность активного отдыха в течение суток должна быть в пределах 1,5 ч у детей, 1 ч у подростков. При превышении этого времени интенсивность работоспособности организма падает.

Ужинать необходимо не позднее, чем за 1,5-2 ч до сна. Перед сном необходимо исключить умственную работу, возбуждающие игры и просмотр напряженных фильмов. Отходу ко сну должны предшествовать процедуры вечернего туалета.

Спать лучше в тихих проветриваемых помещениях с задернутыми занавесками или шторами. Громкие звуки, яркий свет мешают спокойному сну.

## Депрессия

Вспомните свое состояние за последние 2 недели. Выберите те признаки, которые для Вас наиболее характерны или же бывали практически каждый день:

- депрессивное или раздраженное настроение, отмечаемое либо Вами, либо окружающими;
- заметное уменьшение или потеря интереса к обычным видам деятельности;
- изменение в весе (потеря или прибавка), изменение аппетита (снижение или повышение);
- нарушения сна (бессонница или повышенная сонливость);
- возбужденное или заторможенное состояние, отмечаемое окружающими;

- усталость и потеря энергии;
- сниженная способность к мышлению, концентрации внимания, невозможность принятия решения;
- чувство ненужности, недовольства собой, чрезмерной вины;
- появляющиеся суицидальные мысли или попытки.
- 

Если Вы выбрали 5 или более признаков, то, возможно, у Вас имеется депрессия. Обратитесь за консультацией к врачу.

Развитию депрессии способствует целый ряд факторов. Как правило, к развитию депрессии склонны лица, перенесшие физическую или психологическую травму, имеющие сложности во взаимоотношениях с членами семьи, плохие бытовые или социальные условия, низкую психологическую самооценку.

При выявлении депрессии или подозрении на нее, необходима консультация врача-специалиста, который в состоянии подобрать адекватное лечение. Это связано с тем, что депрессия самостоятельно не проходит. Примерно 2 / 3 больных депрессией склонны к суицидальным попыткам, 10-15% — кончают жизнь самоубийством. Большинство больных депрессией не могут устроить свою личную жизнь. Депрессия приводит к снижению качества жизни, часто приводит к развитию к зависимости от алкоголя, никотина и наркотиков.

Психологическое здоровье — термин, относящийся только к человеку. Психологическое здоровье позволяет личности стать самодостаточной, регулируя свои психические процессы, ориентируясь в поведении и отношениях не только на задаваемые извне нормы, но и на внутренние ориентиры.

Основные составляющие психологического здоровья:

- социальный аспект развития личности — адаптированность к обществу;
- эмоциональный аспект — выраженность эмоциональных реакций;
- интеллектуальный аспект.

Психологическое здоровье закладывается в семье. Дети из неполноценных семей чаще других страдают психическими заболеваниями и имеют другие отклонения в психике.

В раннем возрасте формирование психологического здоровья детей во многом происходит на уровне подражания. Поэтому негативная информация, навязываемая боевиками, триллерами не может положительно сказываться на психологическом здоровье.

## Общие выводы

Сделайте выводы по проделанной работе.

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

Удачно отдохнуть после плодотворной работы!!!

