

B2.4 Здоровье

На этом занятии вы научитесь:

- Выразить свое отношение к здоровому образу жизни.
- Обсуждать проблемы, связанные с охраной здоровья.
- Анализировать факторы, которые причиняют вред здоровью человека.

1

1. Посмотрите на картинки. Какие из приведенных ниже привычек полезны для здоровья, а какие вредны? Почему? 24, 25, 26, 27, 28, 29



курение



режим дня



высококалорийная пища



алкоголизм



правильное питание



спорт

Привычка курить – это вредная привычка. Она может вызвать серьезные заболевания. Всем известно, что курение вредит здоровью. Соблюдение режима дня – это очень полезная привычка, которая контролирует режим питания, сон и распорядок жизни. Что касается потребления высококалорийной пищи, то это очень вредная привычка, которая может способствовать ожирению. Чрезмерное употребление алкоголя считается очень вредной привычкой, которая вызывает зависимость и вредит здоровью. Правильное питание – это полезная привычка. Она помогает справиться с лишним весом, а также способствует очищению организма. Занятие спортом – это полезная привычка. Однако, необходимо заниматься спортом с учетом индивидуальных особенностей организма, чтобы не навредить здоровью. **А какие привычки есть у Вас? Полезные или вредные?**

B2.4 Здоровье

2



Прочитайте текст о том, каким образом можно похудеть, не причиняя вреда здоровью. Согласны ли Вы с представленными советами?

Одна из самых **распространенных ошибок** желающих похудеть – попытка сбросить вес как можно быстрее. Для этого часто начинаются резкие ограничения в питании и слишком интенсивные физические нагрузки. За месяц такой человек, конечно, результата достигает – теряет несколько килограммов. Но это нельзя назвать похудением. Это, скорее, **истощение организма**. Если продолжить такие тренировки, можно получить достаточно серьезные осложнения – как физические, так и психические. А если прекратить, то потерянные килограммы довольно быстро возвращаются.

Для того чтобы похудеть правильно, достигнуть желаемых результатов и закрепить их, худеть надо постепенно, запуская при этом необходимые для снижения веса механизмы. При **построении тренировки** используйте виды нагрузки, которые помогут свести к минимуму вредное влияние вашей повседневной жизни. Например, если вы ведете сидячий образ жизни, то каждый день подолгу напрягаете мускулатуру тела статически. Чтобы похудеть при таком образе жизни, выбирайте нагрузки, помогающие снизить давление. Вам показаны циклические динамические нагрузки: бег, лыжи, роликовые коньки. При предрасположенности к гипотонии – **пониженному давлению** — показана нагрузка силового характера, способствующая повышению артериального давления. Например, работа на тренажерах, продолжительная и регулярная. Все, что съедается в первой половине дня, обеспечивает организм энергией, а во второй – идет на построение тканей и органов или в жировой запас. Учитывайте, в какое время суток проходит тренировка, и в зависимости от этого распределяйте калорийность дневного рациона.

2

А Вы когда-нибудь боролись с лишним весом? Какие средства Вы использовали? Как Вы считаете, неправильно подобранная диета может причинить вред здоровью? Всегда ли полезны физические нагрузки? Что Вы делаете, чтобы быть в отличной форме? Как Вы думаете, следует ли обращаться за советом к диетологу, прежде чем сесть на диету или нет?

B2.4 Здоровье

3

Обсудите с тандем-партнером следующие вопросы:

1. От чего зависит здоровье человека? (наследственность, здоровое питание, здоровый образ жизни, привычки и т.д.)
2. Вы уделяете особое внимание своему здоровью?
3. Почему многие люди сознательно рискуют своим здоровьем? (экстремальный спорт, вредные привычки, нездоровое питание и т.д.)
4. Какие проблемы со здоровьем особенно характерны для современных молодых людей?
5. Какие внешние факторы влияют на здоровье человека? (экология, эпидемии и т.д.)
6. Зависит ли здоровье человека от климата?
7. Знакомо ли Вам состояние сезонной депрессии? Как Вы себя чувствуете при смене сезонов?
8. Можно ли защититься от негативного влияния окружающей среды на здоровье человека?
9. Какие лекарства Вы принимаете при простуде? Что Вы думаете о народных средствах лечения?
10. Почему многие люди не любят обращаться к врачу?

3

Прочитайте правила долголетия. Вместе с партнером поставьте данные правила в порядок нарастания их значимости (1 – Самое важное правило).

- **Нужно рано ложиться спать и рано вставать**
- **Сон должен быть умеренным, но достаточным (от 6 до 7,5 часов)**
- **Следует отказаться от табака и алкоголя, а кофе и чай пить изредка**
- **Нужно проводить на открытом воздухе как можно больше времени**
- **Не стоит злоупотреблять мясом. Достаточно есть его 1 раз в день, лучше – с овощами**
- **Утром полезно принимать душ**
- **Носить стоит одежду из грубых натуральных тканей**
- **Раз в неделю человеку нужен отдых от чтения и письма, неумеренная умственная работа вредна**
- **Лучше жить в прохладных, а не жарких помещениях**
- **Не стоит сильно волноваться**



30.

