

Оздоровчі системи

Луць Лариса Леонідівна, вчитель
ліцею №5



**Здоров'я набагато більше залежить від наших звичок і харчування, аніж від лікарського мистецтва.
(Джон Леббок)**

Оздоровча система – це комплекс спеціальних заходів, дій, спрямованих на збереження, зміцнення і відновлення здоров'я.





					1.				о								
							2.		з								
								3.	д								
								4.	о								
				5.					р								
						6.			о								
					7.				в								
							8.		л								
								9.	е								
						10.			н								
	11.								н								
12.									я								

Елементи оздоровчих систем

Системи можуть містити в собі:

- фізичні вправи й комплекси гімнастики,
- правила раціонального харчування
- моральні постулати,
- психологічні практики і принципи організації здорового способу життя,
- різні види єдиноборств і масаж.

Оздоровчі системи

```
graph TD; A[Оздоровчі системи] --> B[Традиційні]; A --> C[Сучасні]
```

Традиційні

Сучасні

Традиційні оздоровчі системи

- Традиційні системи прийшли до нас з країн з безперервним і спадкоємного розвитку культури - Індії та Китаю.
- Це йога, у-шу, цигун.

Йога

Народилась йога у стародавній Індії.

Йога найдавніший, фундаментальний, перевірений тисячоліттями метод свідомого гармонійного самовдосконалення людини.

Йога починає з того, що повертає нам повноту самоконтролю — безцінну здатність керувати особистою волею і силою. Таким чином відновлюється природний стан внутрішньої рівноваги і спокою, що не залежить від зовнішніх обставин.

Послідовники хатха-йоги навіть в похилому віці мають відмінне здоров'я, прекрасну фізичну форму і високу працездатність.

Йоги стверджують, що можуть жити стільки, скільки захочуть. 100 років для них - не рідкість.



В наші дні цікавість до йоги викликана перш за все її величезними можливостями в плані підтримки відмінного здоров'я, профілактики і лікування багатьох хвороб.

Поради йогів по питанням дихання, харчування, роботи, відпочинку, фізичних вправ і гігієни співпадають з останніми рекомендаціями сучасної фізіології та медицини.



Традиційне ушу



Ушу відноситься, переважно, до усього розмаїття *китайських бойових мистецтв*, які розвивалися протягом усієї відомої історії цивілізації Китай.

Цигун

- Цигун – давньокитайська гімнастика, що поєднує фізичні вправи і медитацію.
- Більшість східних єдиноборств направлено на руйнування духу і тіла супротивника (але не насильства!).
- А гімнастика цигун створена для творення.
- Творення здоров'я, відновлення життєвої енергії, єднання з природою.
- Усі позиції та утворення в цигун дуже плавні, розтягнуті в часі. Під час їх проведення людина немов завмирає, виконуючи за цей час кілька дихальних циклів.
- За традицією гімнастику цигун проводять на свіжому повітрі, у парку, босоніж на галявині, щоб зарядитися енергією Землі.



Сучасні оздоровчі системи



Сучасні оздоровчі системи формуються у країнах молодії культури на основі системного (цілісного) підходу, прикладом є холізм.

Хочете бути вічно бадьорими, здоровими і відчувати гармонію тіла і душі?

- Тоді вам потрібен масаж тіла.
- Дотик і масаж відносяться до прадавніх лікувальних методів, оскільки їх можна просто і безпосередньо застосовувати.
- Вони застосовуються в процесі підготовки до фізичних або спортивних вправ, або як засіб для освіження і зняття втоми.
- Роль масажу незамінна при збереженні та зміцненні здоров'я (профілактика), лікуванні захворювань і патологічних станів, при оновленні втрачених функцій і здібностей (відновлення здоров'я).



Загартовування



Система гігієнічних заходів, спрямованих на підвищення стійкості організму до несприятливих впливів різних метеорологічних факторів (холоду, тепла, сонячної радіації, зниженого атмосферного тиску).

Фітотерапія

- З найдавніших часів людство використовувало лікарські рослини для лікування.



Ароматерапія



- Ароматерапія — це стародавнє, вдосконалене віками мистецтво використання ефірних олій, фітонцидів рослин та інших ароматних речовин для укріплення фізичного та психічного здоров'я та для косметичного догляду за тілом.

КОЛЬОРОТЕРАПІЯ

Історія кольоротерапії почалася в той момент, коли люди помітили цілющу силу сонячних променів. Незабаром з'ясувалося, що окремі кольори веселки теж впливають на організм людини - заспокоюють, лікують або, навпаки, викликають дискомфорт.

Кожен мисливець бажає знати, де сидить фазан!

- Неприємності довели вас до нервового зриву? **Червоний** колір здатний дати вам відчуття захищеності. Він традиційно вважається кольором лідера. Червоний костюм моментально зробить вас центром уваги в будь-якій компанії. Ви можете бути впевнені, що до ваших слів прислухаються. Але оскільки він дуже збуджує, поводитися з ним треба обережно. Червоний як не можна більш доречний на кухні, тому що крім іншого збуджує апетит, але в спальні йому категорично не місце.
- **Помаранчевий** прийнято називати кольором сонця. Він відновить ваш втомлений організм після важкого трудового дня, дасть відчуття тепла і затишку в домі.
- Якщо у вашому житті починається новий етап - ви вступаєте до ВНЗ чи влаштовуєтеся на роботу - оточіть себе **жовтими** предметами. Це допоможе вам подолати невпевненість у собі і легше сприймати нові ідеї. Жовтий колір допомагає при здачі іспитів, коли вам потрібно гранична концентрація уваги і здатність запам'ятовувати великі обсяги тексту. Людям творчих професій жовтий колір дарує натхнення.
- **Зелений колір** доречний в будь-якій ситуації. Це колір природної гармонії. Він заспокоїть нерви і до того ж корисний для очей. Крім того, існує теорія, що він залучає фінансове благополуччя (не випадково при слові «зелені» у багатьох виникає асоціація «долари»).
- **Блакитний колір** має властивість усувати страхи, навіть такі, які ви самі ще не усвідомили. Однак фахівці відзначають його негативний вплив на людей зі зниженим тиском.
- Якщо вас мучать сумніви, то **ваш колір - синій**. На Сході він символізує істину і спокій. Синій колір допоможе вам очистити свідомість від непотрібних думок, заспокоїть, якщо вам стане тривожно.
- **Фіолетовий колір** чудово знімає напругу. Крім того, він допомагає знайти вихід з творчої кризи і зняти нервові перебудження.



Анімалотерапія

- Анімалотерапія (від латинського "animal" - тварина) - вид терапії, що використовує тварин і їх образи для надання психотерапевтичної допомоги.
- У анімалотерапії використовуються символи тварин: образи, малюнки, казкові герої, іграшки, а також справжні тварини, спілкування з якими безпечно.
- Залуження діяч наук, доктор медичних наук, професор Борис Шевригін впевнений, що «це цивілізований, науковий метод лікування і профілактики серйозних хвороб». «Я думаю, - пише професор, - всім відомо, що люди, які мають домашніх тварин, хворіють менше і живуть довше, а їхня нервова система перебуває в куди кращому стані, ніж у інших»

Дельфінотерапія

Метод лікування, заснований на спілкуванні з дельфінами. Спілкування з дельфінами допомагає стабілізувати психоемоційний стан людини, зняти психологічне напруження. Після спілкування з дельфіном людина заспокоюється, швидко знаходить вихід із кризової ситуації.



Іпотерапія



Метод лікування, заснований на взаємодії людини зі спеціально навченим конем, адаптованим до можливостей хворого в опануванні верхової їзди.

Апітерапія

Апітерапія - це медичне
використання

бджолиних продуктів.

В тому числі: мед,
пилوک, віск, прополіс,
королівське желе
(маточне молочко).



Гірудотерапія



Давній метод лікування, який знову набув популярності. Медична п'явка (*Hirudo medicinalis*) успішно використовується замість сучасних медикаментів і багато в чому перевершує їх, тому що не викликає небажаних побічних явищ.

Каністерапія

Каністерапія - вид анімалотерапії з використанням собак.

Собака - прекрасне "ліки" проти гіподинамії, викликаної малорухливим способом життя.

Собака задовольняє дефіцит людини у спілкуванні, підвищує самооцінку господаря, покращує його товариськість, розв'язує конфлікти в сім'ї.



Фелінотерапія



- Фелінотерапія - терапевтичний вплив кішок. Більшість російських вчених вважають, що кішкотерапія є ефективним методом лікування багатьох хвороб.

Ребефінг

- Ребефінг - дихальна терапія.
З'ясувалося, що цей метод допомагає вилікувати невиліковні, з точки зору сучасної медицини, захворювання, зняти сильні психічні стреси, підвищити психофізичний потенціал, а може бути найголовніше - допомогти людині знайти сенс свого життя в собі самому, або як у східних традиціях прийнято говорити - знайти звільнення.



Дієтотерапія

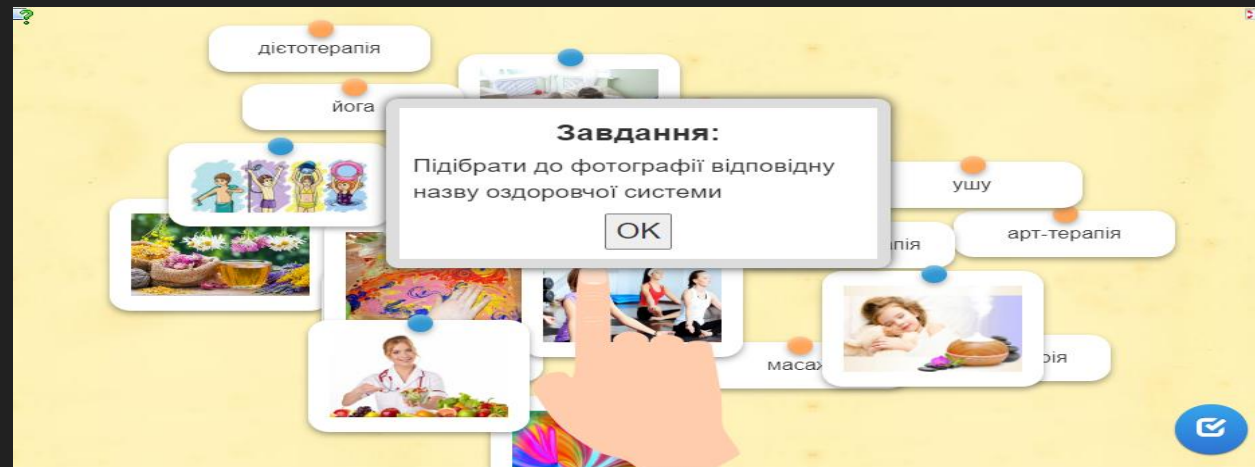
Ефективне і повноцінне перетравлення їжі лежить в основі здоров'я та нормального обміну речовин. Для кожної людини існує **ОПТИМАЛЬНИЙ НАБІР ПРОДУКТІВ**, обумовлений генетичними і фізіологічними особливостями.



Основні принципи дієтотерапії

- 1. Забезпечення потреб хворого у харчових речовинах і енергії.
- 2. Забезпечення відповідності їжі, що споживається, можливостям хворого організму її засвоювати на всіх етапах асиміляції.
- 3. Врахування місцевого і загального впливу їжі на організм.
- 4. Використання у харчуванні методів щадіння, тренування і розвантаження.
- 5. Індивідуалізація харчування.

Виконання вправи з самоконтролю



<https://learningapps.org/14475944>

Оздоровче харчування

○ Омар Хайям в одному із своїх рубаїв писав:

Як хочеш мудро жити, чимало треба знати.

○ Оздоровче харчування є важливою складовою системи оздоровлення.

Два правила найперше потрібно пам'ятати:

Що ліпше будь голодним, ніж їсти всякий харч

Що ліпше будь самотнім, ніж друзів хибних мати.

○ У чому ж полягає значення харчування?



**Значення
харчування**

```
graph TD; A[Значення харчування] --> B[Здоров'я]; A --> C[Ріст і розвиток]; A --> D[Забезпечує енергією]; A --> E[Настрій Позитивні емоції];
```

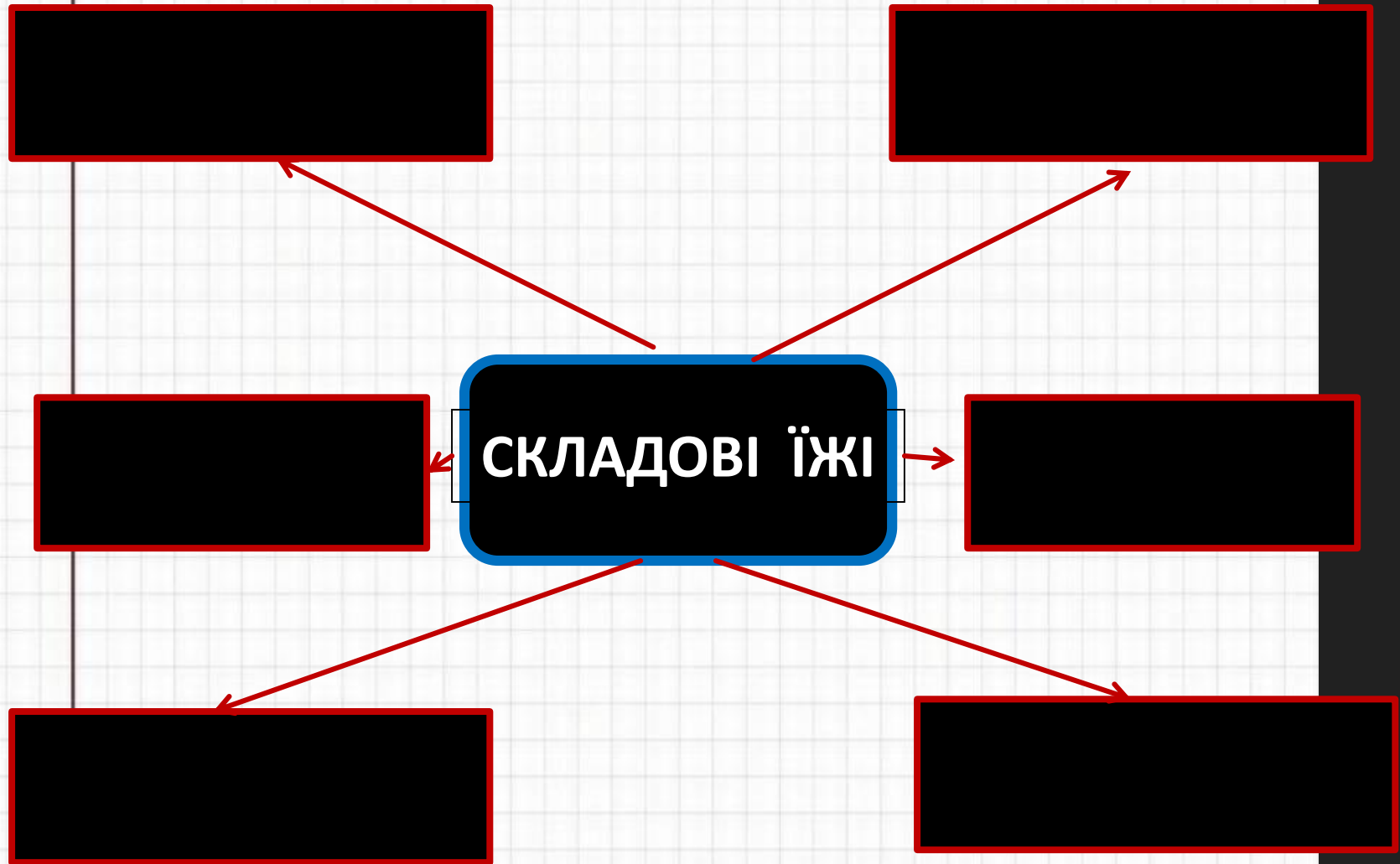
Здоров'я

Ріст і розвиток

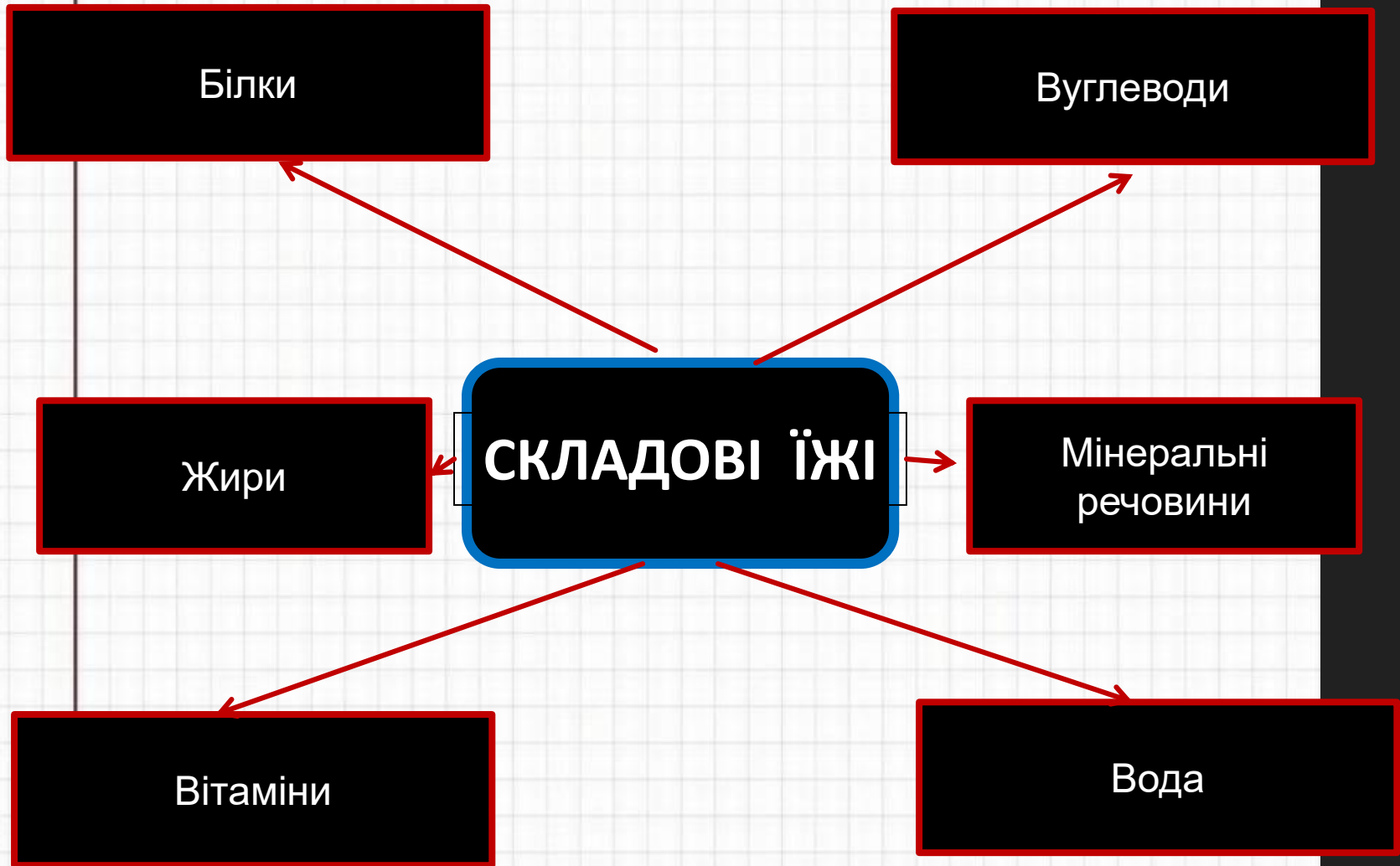
***Забезпечує
енергією***

***Настрій
Позитивні емоції***

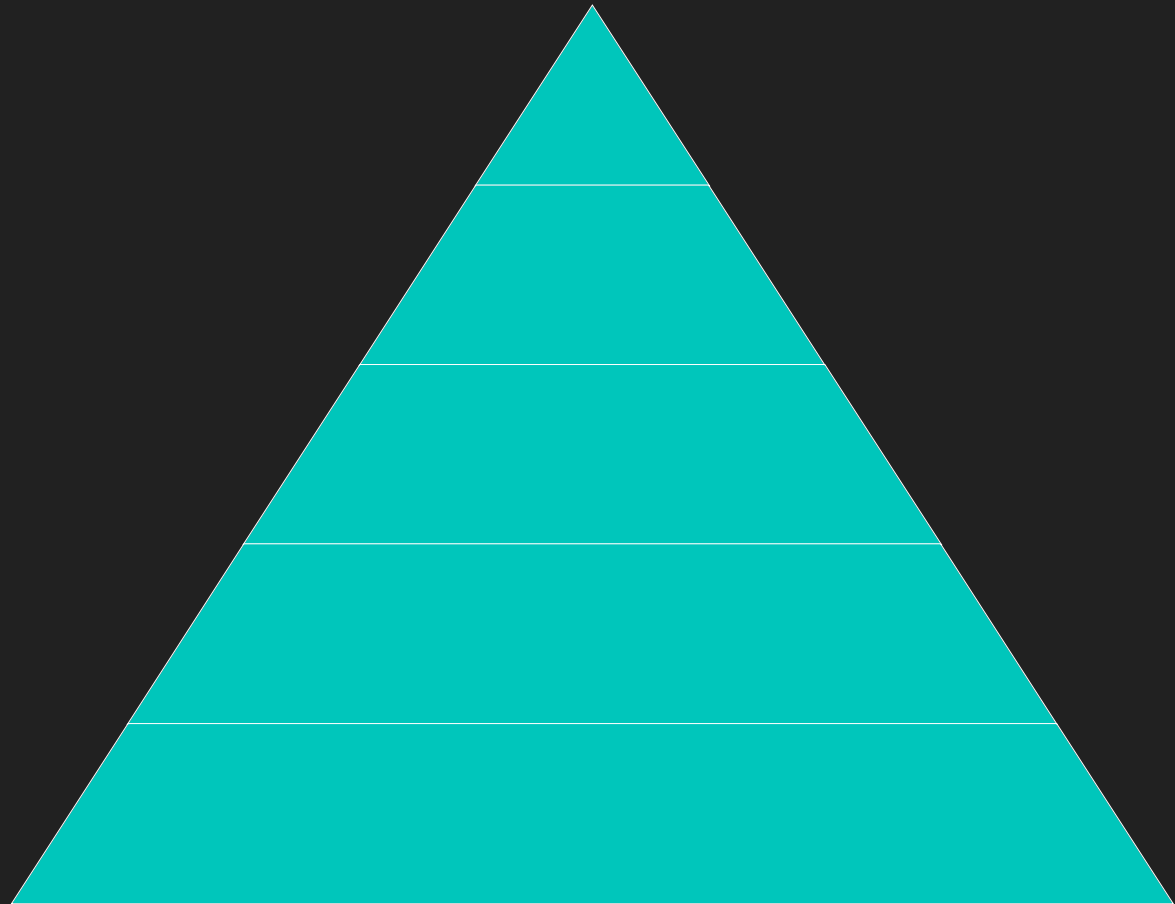
ЗАВДАННЯ 1



ЗАВДАННЯ 1



Піраміда правильного харчування



Піраміда правильного харчування



Правила раціонального харчування

- Збалансованість
- Помірність
- Різноманітність
- Режим харчування

Назвіть 10 найбільш поширених помилок в харчуванні і до чого вони можуть призвести



10 найбільш поширених помилок в харчуванні

1. *Переїдання.*
2. *Ненатуральна їжа, харчові добавки.*
3. *Велика кількість смаженої, жирної і копченої їжі.*
4. *Неправильний вибір продуктів.*
5. *Нерегулярне харчування.*
6. *Хаотичне поїдання їжі на ходу.*
7. *Їжа та напої, що містять прихований цукор та сіль.*
8. *Порушення правил приготування, зберігання та вживання їжі.*
9. *Мало овочів та фруктів та багато борошняних виробів, тістечок, печива тощо.*
10. *Недостатня кількість води.*

Лист оцінювання

Це важливо!

Перед вибором оздоровчої системи - проконсультуйся з лікарем!

Врахуй індивідуальні можливості організму!

Дізнайся якомога більше про вибрану оздоровчу систему, використовуючи перевірені джерела інформації.

Не змінюй часто свій вибір. Для досягнення позитивного ефекту потрібен час!

ВАРІАНТ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ОЗДОРОВЧОЇ СИСТЕМИ

- Забезпеч сон із доступом свіжого повітря.
- При потребі роби самомасаж певних частин тіла для зняття втоми.
- Правильно підбирай продукти харчування.
- Вживай переважно рослинну їжу.
- Вживання солі, цукру зведи до мінімуму.
- Пий чисту воду.
- Харчуйся із урахуванням екологічного стану місця проживання.
- Загартовуй організм.
- Виконуй вправи для корекції зору.
- Дотримуйся режиму навчання, праці та відпочинку.
- Організуй своє життя з урахуванням біоритмів природи й індивідуальних біоритмів.
- Борися зі шкідливими звичками.
- Не вживай наркотиків, алкоголю, тютюну