

Лето с пользой для здоровья

Плечова Ольга Гарриевна
к.хим.наук, ведущий методист ГК «Просвещение»

Лето, ах лето!



Здоровый отдых

**Безопасный
отдых**

Здоровое питание



В питании россиян наблюдается дефицит витаминов D, B₂ и A



В питании россиян наблюдается дефицит Ca, Zn, Si, Mg, Cr, Se, P, Co (большинство регионов)

Избыток Pb, Mn, Cd, Hg, As

Лучший источник – продукты питания



Обратите внимание

Хлеб	Пищевая ценность			
	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность, ккал
Белый	7,6	3,3	50,6	266
Бородинский	7	1	42	210
Лаваш армянский	7,6	0,5	49,3	232
Лепёшка узбекская	7,9	0,7	42,8	235
Цельнозерновой	7	0,9	45,3	213
Хлебцы рис-кукуруза	8	3	59	300
Фитнес	13	6	58	340

Обратите внимание

Орех/семена	Калорийность 100 г, ккал	Пищевая ценность порции 30 г		
		Количество, шт	Калорийность, ккал	Жир, г
Фундук	707	21	178	17
Кешью	633	25	155	12
Арахис	551	28	166	14
Миндаль	694	23	163	14
Грецкий орех	700	7	185	18
Фисташки	610	49	158	13
Кедровый орех	620	167	188	19
Подсолнечник	580		176	16
Тыква	559		169	15
Лесной орех	648	20	180	18

Обратите внимание

Пищевая ценность мяса

Мясо	Часть	Белки	Жиры	Калорийность, ккал
Говядина	Грудинка на кости	11	25	278
	Духовая	19	5	124
	Лопатка	18	6	130
	Печень	9	13	132
	Сердце	9	13	132
	Язык	8	12	140
Телятина	Филей	19	2	94
Индейка	Голень	16	8	134
	Грудка филе	20	6	131
	Желудок	17	12	174
	Крыло	11	17	197
	Печень	18	10	162
	Сердце	15	10	150
Курица	Бедро с кожей	17	18	209
	Голень с кожей	19	14	201
	Грудка с кожей	21	3	108
	Грудка без кожи	21	8	168
	Окорочок	18	15	206
	Тушка	16	14	190
Свиинина	Окорок	16,8	27,9	384
	Грудинка	11,6	49,1	602
	Карбонад	16,3	27,9	318
	Печень	18,6	3,5	105
	Язык	15,2	16,5	203

Пищевая ценность круп

продукт	калории	белки	жиры	углеводы
гречневая	300	9,5	2,3	60,4
манная	333	10,3	1	70,6
овсяная	342	12,3	6,1	59,5
перловая	315	9,3	1,1	66,9
рисовая	333	7	1	74
ячневая	313	10	1,3	66,5
пшеничная	335	16	1	70

Расчет дневной нормы калорий

$$DCI = \left(\begin{array}{l} \text{ВЕС} \\ \text{в кг} \\ \times 10 \end{array} + \begin{array}{l} \text{РОСТ} \\ \text{в см} \\ \times 6,25 \end{array} - \begin{array}{l} \text{ВОЗРАСТ} \\ \text{в годах} \\ \times 5 \end{array} \begin{array}{l} - 161 \text{ } \text{♀} \\ + 5 \text{ } \text{♂} \end{array} \right) \times \text{А} \\ \text{коэфф. активности}$$

Коэфф. А	Физическая активность
1,2	Физическая нагрузка отсутствует или минимальная
1,38	Тренировки средней тяжести 3 раза в неделю
1,46	Тренировки средней тяжести 5 раз в неделю
1,55	Интенсивные тренировки 5 раз в неделю
1,64	Тренировки каждый день
1,73	Интенсивные тренировки каждый день или по 2 раза в день
1,9	Ежедневная нагрузка + физическая работа

Не ниже
1200 ккал для
женщин

и 1800 ккал
для мужчин

Здравствуйте, солнце золотое!



Солнце поднимает настроение

Лечит сезонные депрессии

Снимает стресс

Улучшает сон

Витамин D

Беспощадное светило



Фотостарение

**Солнечные
ожоги**

Фотодерматозы

Меланома

Катаракта

Солнечные ожоги



Это ожоги I и II степени

Первая помощь:

- ✓ Прохладное помещение
- ✓ Прохладный компресс
- ✓ Специальные средства, идеальный вариант – спреи (пантенол, бепантен, олазол (содержит бензокаин))
- ✓ Обильное питье



Когда вызываем врача !

- ✓ площадь ожога большая
- ✓ Температура до 38 град и выше.
- ✓ Появились сильная головная боль, озноб, головокружение, тошнота, рвота и т.д.)
- ✓ Появились большие волдыри

Категорически запрещены «народные средства»: сметана, йогурт и т.д.!
(риск инфицирования раны)

Жара, жара!

Перегрев

✓ Симптомы:

- ✓ головная боль,
- ✓ тошнота,
- ✓ головокружение,
- ✓ слабость,
- ✓ раздражительность,
- ✓ жажда,
- ✓ повышенное потоотделение,
- ✓ повышенная температура тела,
- ✓ уменьшенное мочеиспускание.

Первая помощь:

- ✓ Прохладное помещение
- ✓ Прохладный компресс (можно обернуть влажной простынёю)
- ✓ Обильное питье

Нельзя холодный душ или ванну!

Тепловой удар

✓ Симптомы:

- ✓ температура тела стремительно повышается (до 40-41°C за 10-15 минут)
- ✓ спутанное сознание
- ✓ изменение психического состояния
- ✓ неразборчивая речь,
- ✓ горячая, сухая кожа
- ✓ конвульсии
- ✓ потеря сознания (кома)

Первая помощь:

- ✓ Прохладное помещение
- ✓ Снять лишнюю одежду
- ✓ уложить, приподняв голову
- ✓ Прохладный компресс (можно обернуть влажной простынёю), нельзя холодную ванну!
- ✓ Обильное питье
- ✓ Следить за признаками жизнедеятельности

Вызвать врача!

Как уберечься в жару

Пребывание под солнцем до 10 часов утра и после 17 часов вечера - самое безопасное для здоровья. Избегайте «злого» солнца.

Пользуйтесь специальными кремами. За 30 минут до выхода на солнце - солнцезащитный крем. Максимально допустимое время можно так: если крем имеет индекс SPF 12, то умножаем 12 на 10 и получаем 120 минут

Если у вас на теле есть большое количество родинок, то лучше всего от загара совсем отказаться. В солярий при этом ходить нельзя!

Носите головной убор

Носите свободную светлую закрытую одежду, особенно после солнечных ожогов

Носите солнечные очки

Пейте достаточное количество жидкости

Не ешьте в жару мороженое на улице

Не пейте в жару холодных напитков

Избегайте резких контрастов температур при водных процедурах

Берегитесь кондиционеров и холодных сквозняков

Массовые скопления людей

Место массового пребывания людей — это территория общего пользования, на которой при определённых условиях одновременно может находиться более пятидесяти человек.

Места массового пребывания людей

открытого типа

городские площадки, парки и скверы,
остановки транспорта, подходы к вокзалам,
рыночные площадки и т. д.



закрытого типа

школьные спортивные и актовые залы,
театры и кинотеатры,
торговые центры, церкви и т. д.



Массовые скопления людей

Опасности, связанные с массовыми скоплениями людей:



Кража

Грабёж

Мошенничество

Хулиганство



Похищение детей

Пожар

Обрушение конструкций

Терракт

Образование толпы, паника, массовые беспорядки

Массовые скопления людей

При посещении массовых мероприятий не лишним будет обратить внимание на то, как обеспечивают безопасность фестиваля или концерта правоохранные органы, где расположены экипажи скорой медицинской помощи.

- Избавьтесь от вещей, которые потенциально могут быть опасны для вас и окружающих
- Старайтесь во что бы то ни стало удержаться на ногах
- Пользуйтесь своим весом: слегка поджимайте ноги и провисайте, опираясь на окружающих

- Если вас сбили с ног, немедленно поднимайтесь, цепляясь или опираясь на бегущих людей
- Не обращайте внимания на мелкие травмы, кровь, потерянные вещи, главная задача – выйти из толпы
- Постарайтесь защитить грудную клетку, для чего разведите руки перед собой в локтях

- Уклоняйтесь от препятствий и стен и не прижимайтесь к стенам, заборам и машинам
- Если встать не удалось, сожмитесь в комок спиной вверх, подожмите ноги, укройте голову руками, защищая её предплечьями, а затылок – ладонями



О чём ещё необходимо помнить на отдыхе

- Не поддавайтесь на уговоры незнакомцев провести праздное время, катаясь вместе с ними на их машине, или же сходить с ними в кино или кафе



- Не идите на поводу у незнакомых людей, которые просят лично вас оказать помощь в переноске вещей в их дом или машину

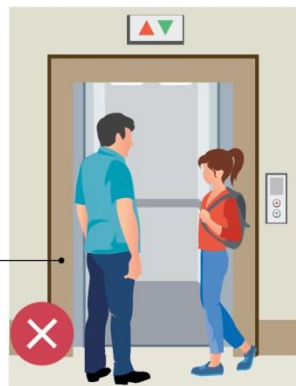


- Не принимайте никаких даров, продуктов или жидкостей из рук незнакомцев, похитители могут пытаться, например, опьянить вас или усыпить



- Никогда не садитесь в автомобили с чужими, незнакомыми людьми, какие бы предлоги они ни озвучивали

- Никогда не заходите одни (без сопровождения взрослых или друзей) с незнакомыми вам людьми в подъезд, лифт и вообще в любое замкнутое помещение



**Клубы, концерты, фестивали –
идеальная среда для
распространения наркотических
препаратов и совершения других
преступлений**

Вам может быть интересно

7 июня 2021 г. 12:30 О.Г.Плечова. **Летний поход: путешествуем безопасно**
<https://uchitel.club/events/leto-s-polzoi-dlya-zdorovya-1/>



А.В. Погожева. Рациональное питание: о чем молчат новомодные диеты?
<https://www.youtube.com/watch?v=hifTj8qukoA> (с 40:18 мин)



А.А.Ермолин. Безопасность на природе
https://www.youtube.com/watch?v=78_T6VGA85U&t=2273s (с 37-й мин)



О.Г.Плечова. Запрещённые препараты: как уберечь подростков
<https://uchitel.club/events/zapreshhennye-preparaty-cto-dolzen-znat-kazdyi/>



О.Г.Плечова. Школа исследователя. Витамины
<https://www.youtube.com/watch?v=fLDf3lhIrfQ>

"Безопасность каждого человека зависит от его поведения, от того, насколько он соблюдает коллективные правила и нормы безопасности"

Ю.С. Шойгу



В ФПУ

1.1.2.8.2.1.1



Подробнее:



ОСНОВНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА УМК:

- ✓ Курс разработан в соответствии с современной Концепцией преподавания учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в образовательных организациях Российской Федерации
- ✓ Современное содержание, отвечающее возрасту и интересам учащихся.
- ✓ Авторы – ведущие методисты, эксперты ФКУ Центра экстренной психологической помощи МЧС России, МИОО, МГОУ, ГУОБДД МВД РФ, Министерства здравоохранения Российской Федерации России, МГУ
- ✓ Перемещение фокуса внимания с самих чрезвычайных ситуаций на комплекс алгоритмов поведения в них;
- ✓ Развитие навыков XXI века средствами УМК по ОБЖ (критическое мышление, креативность, кооперация и пр.);
- ✓ Освоение практических навыков безопасного поведения в повседневной жизни.

Состав УМК:

- Учебник в печатной и электронной форме
- Методическое пособие
- Рабочая программа



В пособиях комплекта «Здорово быть здоровым» последовательно освещаются вопросы возрастного и социального развития детей, гигиены, режима дня, физической активности и правильного питания.



Учебно-практические пособия серии «Профильная школа» могут быть использованы при изучении школьного курса ОБЖ



Сервисы для педагогов на сайте Группы компаний «Просвещение» prosv.ru

Каталог



catalog.prosv.ru

Горячая линия



vopros@prosv.ru

Рабочие
программы



prosv.ru

Презентации и рекламные
материалы



prosv.ru/reklama/

Материалы для
ПОДГОТОВКИ К УЧАСТИЮ В
МЕЖДУНАРОДНЫХ
ИССЛЕДОВАНИЯХ



prosv.ru/pages/pisa.html



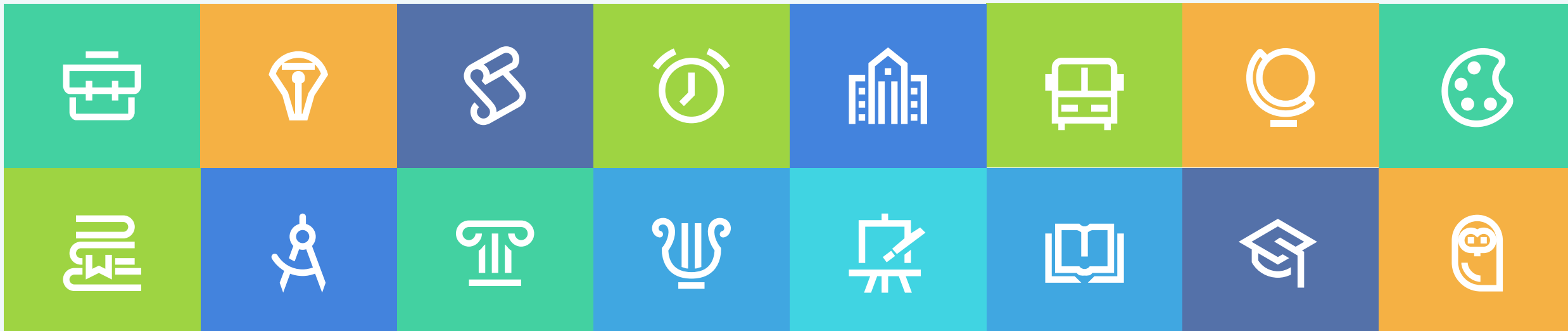
vopros@prosv.ru



shop.prosv.ru



academy.prosv.ru



БЛАГОДАРИМ ЗА ВНИМАНИЕ!

Ведущий методист ЦМПП Плечова Ольга Гарриевна
Телефон: +79851708839;
E-mail: OPlechova@prosv.ru



Группа компаний «Просвещение»

Адрес: 127473, г. Москва, ул. Краснопролетарская, д. 16, стр. 3, подъезд 8, бизнес-центр «Новослободский»

Горячая линия: vopros@prosv.ru