

## **Темы занятий школы "Активное долголетие"**

### **1. Активный образ жизни - важнейший фактор профилактики гиподинамии и большинства болезней.**

Тесты на проверку:

- как связано выражение «Движение – это жизнь» с сердечной недостаточностью?
- какие процессы в организме мы запускаем при ходьбе, при ходьбе с палками?
- какие противопоказания существуют против двигательной активности и активного образа жизни?

### **2. Биорезонансные технологии в профилактике и лечении заболеваний.**

<https://youtu.be/zEjCJEqcPno> -(ссылка на видео "Биорезонансные технологии в профилактике и лечении заболеваний")

Тесты на проверку:

- что нового вы узнали о процессах, протекающих в нашем организме?
- что влияет на нашу жизненную энергию?
- какие методы и технологии, доступные каждому, существуют для восстановления и поддержания жизненной энергии человека?
- что является первоочередным при восстановлении здоровья и почему?

### **3. Воздух и вода - жизненно важные факторы.**

Тесты на проверку:

- что входит в понятие «окружающая среда» человека?
- как влияет «окружающая среда» на наше здоровье?
- какие требования к питьевой воде вы знаете?
- воздух в помещении, проблемы и пути их решения?

### **4. Возрастные заболевания, причины и профилактика.**

[https://youtu.be/jYYNK\\_0KmPO](https://youtu.be/jYYNK_0KmPO) (ссылка на видео "Профилактика возрастных заболеваний")

Тесты на проверку:

- теории старения, какие из них являются научно доказанными и на практике подтверждёнными?
- какие методы и технологии доступны каждому для замедления процесса старения и профилактики возрастных заболеваний?
- какие ежедневные действия вы знаете для замедления процесса старения и профилактики возрастных заболеваний?

### **5. Восстановление здоровья при кожных заболеваниях.**

<https://youtu.be/d0Psr4UWCXk> - (ссылка на видео

"ФитопрепаратыТесты на проверку:

- какие основные причины кожных заболеваний вы знаете?
- с чего начинается процесс восстановления при кожных заболеваниях?
- какие ежедневные действия вы знаете для восстановления здоровья при кожных заболеваниях?

**6. Восстановление суставов и позвоночника. Гимнастика Л.Ф. Васильевой.**

<https://youtu.be/pCW3fJYLEV8> (ссылка на видео " Восстановление суставов и позвоночника. Гимнастика Л.Ф. Васильевой")

Тесты на проверку:

- какие основные причины заболеваний суставов вы знаете?
- какие ежедневные действия вы знаете для восстановления здоровья при заболеваниях суставов?
- какие мифы вы знаете о лечении суставов?

**7. Гимнастика "Здрава" для профилактики заболеваний бронхолёгочной системы.**

<https://youtu.be/Oo2StZFNPVw> (ссылка на видео "Гимнастика "Здрава". Профилактика заболеваний бронхолёгочной системы. Ю.Б. Каменев")

Тесты на проверку:

- что вы знаете о значении бронхолёгочной системы для нашего здоровья?
- какие ежедневные действия вы знаете для восстановления и поддержания здоровья бронхолёгочной системы?
- какое значение имеет гимнастика "Здрава" для профилактики заболеваний бронхолёгочной системы?

**8. Гимнастика "Здрава" для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы.**

<https://youtu.be/JWN7kTXWlaM> -( ссылка на видео "Сердечно -сосудистая система")

Тесты на проверку:

- какие основные причины заболеваний сердечно-сосудистой системы вы знаете?
- какие ежедневные действия вы знаете для восстановления и поддержания здоровья сердечно-сосудистой системы вы знаете?
- какое значение имеет гимнастика "Здрава" для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы?

**9. Дикорастущие растения для питания и лечения.**

[https://youtu.be/krOqO\\_yCo5k](https://youtu.be/krOqO_yCo5k) (ссылка на видео "Использование дикорастущих растений для профилактики возрастных заболеваний Часть 1");

[https://youtu.be/8IAvu\\_-VVWo](https://youtu.be/8IAvu_-VVWo) (ссылка на видео "Использование дикорастущих растений часть 2")

<https://youtu.be/Pwg7RMZ2G1w> (ссылка на видео "Использование дикорастущих растений часть3")

Тесты на проверку:

- что нового вы узнали о дикорастущих растениях для питания и лечения?

- какие дикорастущие растения доступны каждому для профилактики возрастных заболеваний?

- какова эффективность дикорастущих растений для профилактики возрастных заболеваний?

#### **10. Дыхательная гимнастика.**

<https://youtu.be/VcpQm7iwzpg> (ссылка на видео "Дыхательная гимнастика")

Тесты на проверку:

- значение дыхательных практик для восстановления и поддержания здоровья?

- на какие процессы в организме влияет утренняя дыхательная гимнастика?

- с какими трудностями вы столкнулись при обучении и выполнении утренней дыхательной гимнастики?

#### **11. Иван – чай в поддержании и восстановлении здоровья.** Тесты на проверку:

- что нового вы узнали о возможностях иван-чая для профилактики возрастных заболеваний и поддержания здоровья?

- какие основные требования для сбора, ферментации и использования иван-чая?

#### **12. Иммунная система: поддержание и восстановление.**

<https://youtu.be/jaiNU3qHJ5s> (ссылка на видео "Иммунитет. Б.В. Городиский")

Тесты на проверку:

- назовите основные понятия, определения и функции иммунитета?

- какие современные проблемы и нагрузки с которыми сталкивается человек, с точки зрения поддержания иммунитета в норме?

- какие основные заболевания человека, связанные с неполноценной работой иммунитета?

- какие основные требования существуют для поддержания иммунитета в норме?

- какие практические рекомендации для поддержания иммунитета в норме вы знаете?

### **13. Интоксикация и детоксикация организма.**

<https://youtu.be/U6gLx28EYGc> (ссылка на видео "Интоксикация и детоксикация организма. Академик Б.В. Городиский")

[https://youtu.be/\\_z3JUqju0js](https://youtu.be/_z3JUqju0js) (ссылка на видео "Коротко об интоксикации организма")

Тесты на проверку:

- какие основные причины интоксикации организма вы знаете?
- сколько существует степеней загрязнения организма?
- на что влияет интоксикация организма?
- какие, доступные каждому, методы детоксикации вы знаете?
- что вы узнали нового о современных методах и инструментах детоксикации организма?

### **14. Комплекс обязательных ежедневных, утренних занятий для профилактики возрастных и вирусных и заболеваний.**

<https://youtu.be/vKn3eaYQ4ZU> (ссылка на видео "Утренняя разминка")

<https://youtu.be/bs6JIG2bWb0> (ссылка на видео "Утренняя разминка")

<https://www.youtube.com/watch?v=eZbeQOt51jc&t=21s> (ссылка на видео «Самомассаж лимфы» )

<https://www.youtube.com/watch?v=VcpQm7iwzpg> (ссылка на видео «Дыхательная гимнастика»)

Тесты на проверку:

- каково значение комплекса обязательных ежедневных, утренних занятий для профилактики возрастных и вирусных и заболеваний?
- с какими трудностями столкнулись при освоении комплекса обязательных ежедневных, утренних занятий для профилактики возрастных и вирусных и заболеваний?

### **15. Комплексное и системное очищение организма - одно из важнейших условий здоровья.**

<https://youtu.be/U6gLx28EYGc> (ссылка на видео "Интоксикация и детоксикация организма. Академик Б.В. Городиский")

[https://youtu.be/\\_z3JUqju0js](https://youtu.be/_z3JUqju0js) (ссылка на видео "Коротко об интоксикации организма")

Тесты на проверку:

- какие основные причины интоксикации организма вы знаете?
- сколько существует степеней загрязнения организма?
- на что влияет интоксикация организма?
- какие, доступные каждому, методы детоксикации вы знаете?
- с какими трудностями вы столкнулись при применении рекомендаций по детоксикации организма?

**16. Комплексный подход в восстановлении суставов с применением эфирных масел.**

[https://youtu.be/\\_kZb3krtZT0](https://youtu.be/_kZb3krtZT0) (ссылка на видео "08 06 2020

Применение эфирных масел ч 1")

<https://youtu.be/hzDdNLEXRb0> (ссылка на видео "08 06 2020 Эфирные масла ч 2")

Тесты на проверку:

- какие основные причины заболеваний суставов вы знаете?
- какие ежедневные действия вы знаете для восстановления здоровья при заболеваниях суставов?
- какие мифы вы знаете о лечении суставов?
- что вы узнали нового о современных методах и инструментах для восстановления здоровья при заболеваниях суставов?

**17. Комплексный подход в восстановлении суставов с применением дикорастущих трав.**

[https://youtu.be/krOqO\\_yCo5k](https://youtu.be/krOqO_yCo5k) (ссылка на видео "Использование дикорастущих растений для профилактики возрастных заболеваний Часть 1")

[https://youtu.be/8IAvu\\_-VVWo](https://youtu.be/8IAvu_-VVWo) (ссылка на видео "Использование дикорастущих растений часть 2")

<https://youtu.be/Pwg7RMZ2G1w> (ссылка на видео "Использование дикорастущих растений часть 3")

Тесты на проверку:

- какие основные причины заболеваний суставов вы знаете?
- какие ежедневные действия вы знаете для восстановления здоровья при заболеваниях суставов?
- какие мифы вы знаете о лечении суставов?
- что вы узнали нового для восстановления здоровья при заболеваниях суставов, с применением дикорастущих трав?

**18. Лимфомассаж как профилактика большинства возрастных заболеваний.**

<https://youtu.be/eZbeQOt51jc> (ссылка на видео "Самомассаж лимфы")

<https://youtu.be/QuE6tfmhmtQ> (ссылка на видео "Лимфомассаж")

Тесты на проверку:

- какие основные функции лимфатической системы вы знаете?
- что вы знаете о методах очистки лимфатической системы?
- какое значение имеет массаж лимфатической системы?
- с какими трудностями вы столкнулись при использовании рекомендаций для самомассажа лимфатической системы организма?

## **19.Медитация на расслабление мышц и оздоровление тела и Души.**

Тесты на проверку:

- какое значение для здоровья имеет расслабление мышц?
- какие методы вы знаете для расслабления мышц?
- что вы узнали нового для расслабления мышц?
- с какими трудностями вы столкнулись при использовании рекомендаций для расслабления мышц при помощи медитации?

## **20.Мир здоровья.**

Тесты на проверку:

- что вам известно о пяти основах благополучия?
- что вы понимаете под телесным здоровьем?
- что вы понимаете под душевным здоровьем?
- что вы понимаете под семейным здоровьем?
- что вы понимаете под общественным здоровьем?
- что вы понимаете под здоровьем в финансовой сфере?

## **21.Образ жизни как основа здоровья.**

<https://youtu.be/d5lO3CCPvas> (ссылка на видео "Вводная")

Тесты на проверку:

- какие основные факторы определяют состояние нашего здоровья?
- сформулируйте значение каждого фактора, который определяет состояние нашего здоровья.
- что вы узнали нового о факторах, которые определяют состояние нашего здоровья.

## **22.Общие понятия о здоровье и здоровом образе жизни.**

<https://youtu.be/d5lO3CCPvas> (ссылка на видео "Вводная")

Тесты на проверку:

- какие основные факторы определяют состояние нашего здоровья?
- сформулируйте значение каждого фактора, который определяет состояние нашего здоровья.
- что вы узнали нового о факторах, которые определяют состояние нашего здоровья.

- какие основные характеристики здорового образа жизни вы знаете?

## **23.Оздоровительная гимнастика (для глаз).**

Тесты на проверку:

- какие основные причины заболеваний органов зрения вы знаете?
- какие методы восстановления зрения вы знаете?
- что вы узнали нового о возможностях по восстановлению зрения?

## **24.Окружающая среда обитания.**

<https://youtu.be/CjpZUI6B6TE> (ссылка на видео "Окружающая среда")

Тесты на проверку:

- что входит в понятие «окружающая среда» человека?
- как влияет «окружающая среда» на наше здоровье?

- какие требования к питьевой воде вы знаете?
- воздух в помещении, проблемы и пути их решения?
- какое значение для нашего уровня здоровья имеет система сна?
- какие основные требования к системе сна вы знаете?
- перечислите жизненно необходимые факторы среды обитания.

## **25.Повышение энергетического статуса организма путём проведения самоконтроля.**

Тесты на проверку:

- что нового вы узнали о процессах, протекающих в нашем организме?
- что влияет на нашу жизненную энергию?
- какие методы и технологии, доступные каждому, существуют для восстановления и поддержания жизненной энергии человека?
- что является первоочередным при восстановлении здоровья и почему?
- какого значение самодиагностики для профилактики заболеваний и поддержания здоровья?
- какие методы самодиагностики вы знаете?

## **26.Помощь в профилактике возрастных заболеваний - массаж акупунктурных точек. Часть 1**

<https://youtu.be/rckJ27uH7gg> (ссылка на видео "Акупунктура. В. Мазунин, часть 1")

Тесты на проверку:

- какого значение эмоционального состояния человека для состояния его здоровья?
- какое значение имеет контроль эмоционального состояния?
- какие методы управление эмоциональным состоянием вы знаете?
- какие акупунктурные точки для контроля и управления эмоциональным состоянием вы знаете?
- какой массаж акупунктурных точек утром и вечером необходим для управления эмоциональным состоянием?

## **27.Помощь в профилактике возрастных заболеваний: массаж акупунктурных точек ", часть 2.**

<https://youtu.be/rAaz2siTvus> (ссылка на видео "Акупунктура, часть 2")

Тесты на проверку:

- какого значение эмоционального состояния человека для состояния его здоровья?
- какое значение имеет контроль эмоционального состояния?
- какие методы управление эмоциональным состоянием вы знаете?
- какие акупунктурные точки для контроля и управления эмоциональным состоянием вы знаете?

- какой массаж акупунктурных точек утром и вечером необходим для управления эмоциональным состоянием?

### **28. Помощь в профилактике и восстановлении здоровья, практическое применение фитопрепаратов.**

<https://youtu.be/d0Psr4UWCXk> - (ссылка на видео "Фитопрепараты для профилактики возрастных заболеваний");

Тесты на проверку:

- теории старения, какие из них являются научно доказанными и на практике подтверждёнными?

- какие методы и технологии доступны каждому для замедления процесса старения и профилактики возрастных заболеваний?

- какие ежедневные действия вы знаете для замедления процесса старения и профилактики возрастных заболеваний?

- какие фитопрепараты вы знаете для замедления процесса старения и профилактики возрастных заболеваний?

### **29. Практическое применение биорезонансных технологий для профилактики и лечения заболеваний в домашних условиях.**

Тесты на проверку:

- сформулируйте основные понятия об энергетике человека и биорезонансной терапии

- что вы знаете о современных методах и технологиях биорезонансной терапии для профилактики и лечения заболеваний в домашних условиях

- назовите основные преимущества применения аппарата "Спинор" для профилактики и лечения заболеваний в домашних условиях

### **30. Причины и профилактика аллергических заболеваний.**

Тесты на проверку:

- какие основные причины аллергических заболеваний?

- какие основные причины интоксикации организма вы знаете?

- сколько существует степеней загрязнения организма?

- на что влияет интоксикация организма?

- какие, доступные каждому, методы детоксикации вы знаете?

- что вы узнали нового о современных методах и инструментах детоксикации организма?

### **31. Проблемы, связанные с электромагнитными излучениями окружающими человека. Методы и способы снижения их вредного влияния.**

Тесты на проверку:



- какие электромагнитные излучения окружают человека в повседневной жизни?
- каков безопасный для здоровья человека предел интенсивности электромагнитных полей?
- какова мощность излучения мобильного телефона в режиме приёма или передачи сигнала;
- что вы знаете о природном и техногенном электромагнитном излучение?
- какого влияние мобильного телефона на нервную, иммунную, эндокринную, сердечно-сосудистую, мочеполовую системы; органы зрения и слуха?
- каковы практические рекомендации по разумному пользованию средствами мобильной связи?
- какие методы и технологии вам известны для снижения вредного воздействия электромагнитных излучений?

### **32.Профилактика артериальной гипертензии.**

Тесты на проверку:

- какие основные причины заболеваний артериальной гипертензии вы знаете?
- какие симптомы артериальной гипертензии вы знаете?
- какие ежедневные действия для профилактики артериальной гипертензии вы знаете?
- какие основные факторы, снижающие риск сердечно-сосудистых заболеваний вы знаете?
- назовите основные практические рекомендации по рациональному сбалансированному питанию, двигательной активности, антистрессовым гимнастикам снижающие риск сердечно-сосудистых заболеваний.

### **33.Профилактика бронхиальной астмы.**

Тесты на проверку:

- что вы знаете о значении бронхолёгочной системы для нашего здоровья?
- какие основные причины заболеваний бронхолёгочной системы вы знаете?
- воздух, которым мы дышем в помещении, проблемы и пути их решения?
- какие ежедневные действия вы знаете для восстановления и поддержания здоровья бронхолёгочной системы?

### **34.Профилактика вирусных и инфекционных заболеваний"**

<https://youtu.be/u6T3DCNflhc> (ссылка на видео "Профилактика вирусных и возрастных заболеваний")

<https://youtu.be/vgMj7D9yZYE> (ссылка на видео "Профилактика вирусных")

<https://youtu.be/jUSaruWbhtE> (ссылка на видео "Профилактика вирусных часть1")

<https://youtu.be/tfcxyl7330U> (ссылка на видео "Профилактика вирусных 2 часть")

Тесты на проверку:

- какие основные причины вирусных и инфекционных заболеваний вы знаете?

- каково значение комплекса обязательных ежедневных, утренних занятий для профилактики инфекционных и вирусных и заболеваний?

- с какими трудностями столкнулись при освоении комплекса обязательных ежедневных, утренних занятий для профилактики инфекционных и вирусных и заболеваний?

- какие ещё методы и практики для профилактики инфекционных и вирусных и заболеваний вы знаете (не фармацевтические)?

### **35.Профилактика возрастных заболеваний и восстановление здоровья проверенными методами без медикаментов.**

[https://youtu.be/jYYNK\\_0KmPO](https://youtu.be/jYYNK_0KmPO) (ссылка на видео "Профилактика возрастных заболеваний")

Тесты на проверку:

- теории старения, какие из них являются научно доказанными и на практике подтверждёнными?

- какие методы и технологии доступны каждому для замедления процесса старения и профилактики возрастных заболеваний?

- какие ежедневные действия вы знаете для замедления процесса старения и профилактики возрастных заболеваний?

- какие фитопрепараты вы знаете для замедления процесса старения и профилактики возрастных заболеваний?

### **36.Профилактика заболеваний и восстановление здоровья проверенными методами без медикаментов с применением дикорастущих растений.**

[https://youtu.be/krOqO\\_yCo5k](https://youtu.be/krOqO_yCo5k) (ссылка на видео "Использование дикорастущих растений для профилактики возрастных заболеваний Часть 1")

[https://youtu.be/8IAvu\\_-VVWo](https://youtu.be/8IAvu_-VVWo) (ссылка на видео "Использование дикорастущих растений часть 2")

<https://youtu.be/Pwg7RMZ2G1w> (ссылка на видео "Использование дикорастущих растений часть3")

### **37.Профилактика заболеваний печени и почек.**

<https://youtu.be/8go3igi8-ko> (ссылка на видео ""Профилактика заболеваний печени")

Тесты на проверку:

- каковы основные причины возрастных заболеваний?
- какое значение в поддержании здоровья организма имеет состояния печени и почек?
- какие главные функции печени и почек?
- перечислите основные требования к комплексному подходу для поддержания здорового состояния почек и печени.

### **39.Профилактика заболеваний и восстановление слуха. Шум в ушах.**

[https://youtu.be/QMU6rS\\_fPic](https://youtu.be/QMU6rS_fPic) (ссылка на видео "Шум в ушах")

Тесты на проверку:

- какие основные причины ухудшения состояния слуха?
- какие возможные пути решения проблемы ухудшения состояния слуха вы знаете?
- что вам известно о комплексном подходе для решения проблемы ухудшения состояния слуха?
- перечислите действия в гимнастическом комплексе для профилактики и восстановления состояния слуха.

### **40.Профилактика заболеваний суставов и позвоночника.**

<https://youtu.be/fbYIKwG1SPc> (ссылка на видео "Профилактика заболеваний позвоночника и суставов")

Тесты на проверку:

- какие основные причины заболеваний суставов вы знаете?
- какие ежедневные действия вы знаете для восстановления здоровья при заболеваниях суставов?
- какие мифы вы знаете о лечении суставов?
- что вы узнали нового для восстановления здоровья при заболеваниях суставов?

### **38.Профилактика и восстановление опорно-двигательной системы нелекарственным методом лечебно-резонансной тренировки ЛРТ".**

<https://www.youtube.com/watch?v=AAJDaS0oFls> (ссылка на видео

"Ивашкевич Михаил "Базовый комплекс для позвоночника и опорно-двигательного аппарата")

Тесты на проверку:

- какие основные причины заболеваний суставов вы знаете?

- какие ежедневные действия вы знаете для восстановления здоровья при заболеваниях суставов?
- какие мифы вы знаете о лечении суставов?
- что вы узнали нового для восстановления здоровья при заболеваниях суставов?
- что является основой нелекарственного метода лечебно-резонансной тренировки ЛРТ для восстановления здоровья при заболеваниях суставов?

### **39.Профилактика кожных заболеваний.**

[https://youtu.be/13B-w\\_K1d0I](https://youtu.be/13B-w_K1d0I) (ссылка на видео "Профилактика кожных заболеваний")

Тесты на проверку:

- какие основные причины кожных заболеваний?
- что вам известно о профилактике кожных заболеваний?
- назовите алгоритм профилактики кожных заболеваний?
- что вы знаете о комплексной функциональной диагностике состояния организма человека?

### **40.Профилактика сахарного диабета.**

Тесты на проверку:

- перечислите основные причины возникновения сахарного диабета и рост заболевания в последние годы.
- какие важнейшие факторы профилактики сахарного диабета вам известны?
- как влияют двигательная активность, отказ от вредных привычек, в том числе рациональный режим дня для снижения опасности возникновения сахарного диабета?

### **41.Профилактика сердечно - сосудистых заболеваний.**

<https://youtu.be/5-96SEmOMvA> (ссылка на видео "Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний")

<https://youtu.be/QhMIDFzxTpQ> (ссылка на видео "Профилактика сердечно - сосудистых заболеваний, 2 часть")

Тесты на проверку:

- назовите основные причины сердечно - сосудистых заболеваний
- в чём заключается комплексный подход к профилактике сердечно - сосудистых заболеваний?
- что включают в себя умеренные физические нагрузки для профилактики сердечно - сосудистых заболеваний?
- какие действия необходимы для восстановления, очистки, защиты и поддержания в норме сердечно - сосудистой системы?
- какие дикорастущие растения используются для профилактики, очистки, защиты и восстановления сердечно - сосудистой системы?

#### **42.Профилактика стрессовых ситуаций.**

Тесты на проверку:

- что вам известно о понятие «эмоционального комфорта» как стабильного спокойствия?
- основные причины разрушения физического и эмоционального равновесия?
- что вам известно о методе «Интеллектуальная терапия»?
- перечислите практические упражнения по преодолению негативных эмоций, возникающих в жизни человека в настоящее время как эмоциональные травмы.
- какие антистрессовые гимнастики вы используете в жизненной практике?

#### **43.Психосоматика заболеваний.**

Тесты на проверку:

- какие основные причины возникновения большинства заболеваний?
- что вы знаете о причинах заболеваний переданных по роду, заболеваниях перенесённых с рождением, заболеваниях приобретённых в течение жизни?
- какова роль психосоматики в приобретении заболеваний и восстановлении здоровья?
- какова роль психологических факторы, влияющих на возникновение заболеваний различных органов и систем?
- какие основные психологические методы профилактики заболеваний вы узнали из наших занятий?

#### **44.Рациональное питание.**

Тесты на проверку:

- назовите основные законы рационального питания.
- какие существуют проблемы и противоречия в питании жителей городов?
- что вы знаете об основных понятиях системы УСИН, с точки зрения рационального питания?
- что вы знаете о сбалансированном, органическом питании?
- что говорят учёные о БАДах (биологически активные добавки)?
- назовите основные выводы из научно-практической работы доктора Джоуэла Уоллока «Умершие доктора не лгут».
- назовите современные научно обоснованные и практически подтверждённые рекомендации по рациональному питанию.

#### **45.Рациональное питание. Кислотно-щелочной баланс.**

Тесты на проверку:

- как вы понимаете понятие "кислотно-щелочной баланс"?

- какое значение имеет кислотно-щелочной баланс организма и его связь со здоровьем?
- назовите основные признаки закисления организма.
- какие продукты питания способствуют поддержанию кислотно-щелочного баланса в норме и наоборот какие продукты «закисляют» организм?

#### **46. Рациональное питание. Продукты, которые необходимо исключить из пищи.**

Тесты на проверку:

- какова роль рационального питания в жизни человека?
- какие вредные продукты питания, которые следует исключить из своего рациона, вы знаете?
- каковы причины, по которым вредные продукты питания следует исключить из своего рациона?
- в чём необходимость составления индивидуальной программы рационального питания?

#### **47. Рациональное питание. Рецепты здорового питания.**

<https://youtu.be/ok9Ro-51eks> (ссылка на видео "Коротко о белках")

Тесты на проверку:

- каковы принципы рационального питания?
  - назовите основные закисляющие и ощелачивающие продукты.
  - какие существуют признаки определяющие степень закисленности организма?
  - назовите продукты питания, значительно повышающие уровень сахара в крови?
  - введение каких продуктов в рацион питания приводит к очищению кишечника, сосудов, суставов, лимфы?
- Назовите основные законы рационального питания.

#### **48. Рациональный режим дня и сон.**

Тесты на проверку:

- назовите основные требования к рациональному режиму дня;
- что известно из системы У СИН по отношению рационального режима дня, с точки зрения биологических ритмов человека?
- почему поздние ужины – причины многих проблем по здоровью?
- почему сон важнейший фактор восстановления здоровья?
- назовите основные требования к организации системы сна.

#### **49.Реабилитационная гимнастика после перенесённых тяжёлых инфекционных поражений организма.**

[https://youtu.be/qvWa1MDh\\_nM](https://youtu.be/qvWa1MDh_nM) (ссылка на видео "Реабилитационная гимнастика после перенесённых тяжёлых инфекционных поражений организма")

Тесты на проверку:

- какое значение имеет щадящий подход к восстановлению и поддержанию нормальной работы организма после перенесенных вирусных и иных Заболеваний?

- какова основа щадящего подхода к восстановлению и поддержанию нормальной работы организма?

-какие должны быть ежедневные занятия для восстановления и поддержания нормальной работы организма после перенесенных вирусных и иных заболеваний?

#### **50.Рекомендации по применению оздоравливающих технологий, методик и продукции.**

Тесты на проверку:

- какой подход эффективен при выборе методов, технологий, практических рекомендаций по поддержанию и восстановлению здоровья?

- назовите шесть ваших верных докторов?

- почему среда обитания – фоновая составляющая здоровья?

- почему вода является одним из важнейших факторов поддержания и восстановления здоровья?

- назовите основные требования к питьевой воде.

- как вы определяете важность и значимость чистого воздуха?

- что говорил Чижевский А.Л. об отрицательных ионах, как ионов молодости и долголетия?

- в чём необходимость и значимость рационального режима дня?

- назовите основные законы полноценного сбалансированного рационального питания.

#### **51.Самодиагностика здоровья.**

Тесты на проверку:

- что нового вы узнали о процессах, протекающих в нашем организме?

- что влияет на нашу жизненную энергию?

- какие методы и технологии, доступные каждому, существуют для восстановления и поддержания жизненной энергии человека?

- что является первоочередным при восстановлении здоровья и почему?

- какое значение самодиагностики для профилактики заболеваний и поддержания здоровья?

- какие методы самодиагностики вы знаете?

## **52. Сердечно - сосудистая система, современные методы восстановления и профилактики.**

<https://youtu.be/H8M38BkqFU4> (ссылка на видео "Сердечно - сосудистая система. Профилактика и восстановление")

Тесты на проверку:

- назовите основные причины сердечно - сосудистых заболеваний.

- в чём причина неэффективности лечения сердечно - сосудистых заболеваний методами официальной медицины?

- чем определяется необходимость профилактических мероприятий для снижения сердечно - сосудистых заболеваний?

- какие новые методы профилактики и восстановления сердечно - сосудистой системы вы знаете?

- почему комплексный подход в профилактике и восстановлению сердечно - сосудистой системы наиболее эффективен?

## **53. Скандинавская ходьба - эффективный способ позаботиться о своем здоровье.**

Тесты на проверку:

- в чём основные преимущества «скандинавской ходьбы», с точки зрения эффективности, в сравнении с другими видами двигательной активности?

- назовите особенности скандинавской ходьбы.

- какие основные требования к технике ходьбы с палками?

- назовите основные положительные качества для организма ходьбы с палками.

- назовите основные требования при выборе снаряжения для ходьбы с палками.

## **54. Среда обитания – фоновая составляющая здоровья.**

<https://youtu.be/j1tR0X3UPa8> (ссылка на видео "Экология дома, окружающая среда")

<https://youtu.be/iokqPUCA4D8> (ссылка на видео "Экология дома")

Тесты на проверку:

- перечислите жизненно необходимые факторы здоровья.



- перечислите требования к питьевой воде.
- каково мнение учёных и медиков о состоянии воздуха в помещениях?
- назовите основные требования к полноценному сбалансированному питанию.
- каковы основные характеристики к рациональному режиму дня и сну?
- какое значение двигательная и социальная активность имеют на уровень и состояние здоровья человека?
- каково значение солнечного света для поддержания уровня и состояния здоровья человека?

### **55. Стимулирование собственных сил организма.**

Тесты на проверку:

- что собой представляет человеческий организм с точки зрения систем и органов?
- какие процессы, происходящие в человеческом организме, показывают на практике возможность организма к самовосстановлению?
- каким образом шкала здоровья помогает понять, что происходит с организмом в данный момент?
- каким образом осознанное отношение к здоровью в молодом возрасте, позволяет избежать основные возрастные заболевания?
- какие практические действия для восстановления утраченного здоровья доступны любому человеку?
- какое значение для восстановления здоровья имеет массаж биологически активных точек, нормализация режима сна и бодрствования?
- какие значимые биологически активные точки на каналах перикарда и желчного пузыря вы знаете?

### **56. Су-джок - терапия. Восстановление здоровья без лекарств.**

Тесты на проверку:

- каково значение Су-джок терапии для профилактики и восстановления здоровья?
- какие проблемы здоровья помогает решить Су-джок терапия?
- какие упражнения Су-джок терапии используются для пожилых людей?
- показания и ограничения Су-джок терапии?

### **57. Суставная гимнастика (реабилитационная гимнастика для коленных и тазобедренных суставов).**

[https://youtu.be/rtTC\\_MbUsE0](https://youtu.be/rtTC_MbUsE0) (ссылка на видео "Гимнастика "Здрава" для коленных суставов")

<https://youtu.be/aPK8VGmBU5M> (ссылка на видео "Гимнастика Здрава для тазобедренных суставов")

Тесты на проверку:

- каковы последствия гиподинамии для современного человека?

- какое значение имеют двигательная активность и суставные гимнастики для профилактики возрастных и инфекционных заболеваний?
- какие виды наиболее эффективных суставных гимнастик вы знаете?
- назовите девять «золотых упражнений» для суставов и позвоночника?
- каковы практические рекомендации по использованию суставных гимнастик для профилактики заболеваний суставов и позвоночника?

### **58.Традиции здоровья и здоровый образ жизни.**

Тесты на проверку:

- что вы знаете о поддержание здоровья и здорового образа жизни – в культурных традициях нашего народа?
- какая связь между «русскими народными забавами» и формированием здоровья, здорового образа жизни подрастающего поколения?
- какие вам известны народные игры, забавы и потехи, которые очень эффективно использовать для профилактики возрастных заболеваний и прежде всего гиподинамии?

### **59.Управление энергетикой человека. Биоэнергетическая гимнастика.**

<https://youtu.be/ZJXMdMYvxk0> (ссылка на видео "Биоэнергетика человека. Управление энергетикой человека. Биоэнергетическая гимнастика)

<https://youtu.be/1awirVlf6XE> - (ссылка на видео Биоэнергетика человека. Потеря жизненной энергии. Как этого избежать)

Тесты на проверку:

- что является доказательством того, что человек существо электрическое?
- какова взаимосвязь и взаимозависимость систем человека и его энергетических центров?
- насколько эффективны мероприятия по профилактике заболеваний и восстановлению здоровья человека без учёта его энергетических ресурсов?
- как корректировка и восстановление нормальной работы энергетики человека влияет на восстановление его работоспособности и здоровья?
- какие методы и технологии восстановления и поддержания нормальной работы энергетики человека вы знаете?
- какие биоэнергетические практики и гимнастики вы знаете и используете?

### **60.Фитопрепараты для поддержания здоровья почек и печени.**

<https://youtu.be/d0Psr4UWCXk> - (ссылка на видео "Фитопрепараты для профилактики возрастных заболеваний");

Тесты на проверку:

- какие методы профилактики возрастных заболеваний вы знаете?
- какое действие оказывают дикорастущие растения для поддержания здоровья и восстановления печени и почек?
- какие дикорастущие растения для очистки печени и почечки вы знаете?

- какие рекомендации и рецепты для профилактики и восстановления печени и почек вы используете?

### **61. Экология дома. Окружающая среда. Часть 1.**

<https://youtu.be/j1tR0X3UPa8> (ссылка на видео "Экология дома, окружающая среда")

<https://youtu.be/iokqPUCA4D8> (ссылка на видео "Экология дома")

Тесты на проверку:

- чем обоснована актуальность темы "Окружающая среда обитания"?
- чем продиктована необходимость внимательного, критического отношения к окружающей среде обитания?
- как отражается выбор моющих и чистящих средств для использования в повседневной жизни на состояние нашего здоровья?
- перечислите основные запрещённые ингредиенты в бытовой химии и косметических средствах.
- какие новые, современные технологии для поддержания здоровой окружающей среды обитания вы знаете?