



Курс лекций “Введение во взрослую жизнь”.

Совместный проект благотворительного фонда “Яркая Планета” и центра равных возможностей “Вверх”.

Учебный год 2017 - 2018.

Урок №1

УБОРКА

- ★ Комфорт - залог хорошего настроения.
- ★ Отношение к жизни и уборке - как к игре и эксперименту.
- ★ Отличается ли настроение в прибранном месте или в захлапленном?
- ★ Визуальный порядок ясен и приятен, успокаивает, хаос раздражает.
- ★ Ваша комната - отражение вас, уборка - первый шаг к саморазвитию.
- ★ Уборка - терапия беспомощности, если мы в силах прибраться, то мы в силах изменить мир!

Лайфхаки

- У каждой вещи свое место. Положить сразу на место 30 сек, а раскиданные вещи искать 5 минут.
- Удобно раскладывать по коробочкам. Не обязательно использовать специально купленные коробки, можно использовать упаковку от ранее купленных товаров - пластиковые контейнеры от печенья, картонные коробки и тд.
- Больше свободных пустых поверхностей, отказ от пылесборников.
- Скачать приложение на телефон, где можно настроить график уборки.

ОБЩАЯ УБОРКА

Пылесос раз в неделю, мытье пола раз в неделю. Окна один-два раза в год. Стирка - по мере накопления грязных вещей, загружать полный барабан стиральной машины - экологичность, экономия воды и электроэнергии.

КУХНЯ

Свободные чистые поверхности. Все предметы в коробках или подставках. Посуда в сушилке по порядку. Зажимы для пакетов. Многоразовые пакеты "зиплок".

Мыть: посуда каждый/через день, плиту раз в неделю, холодильник раз в полгода, шкафы раз в год.

Натуральные средства для мытья - сода для чайного налета, горчица и зола от жира.

ВАННАЯ

Все предметы гигиены и косметика в коробках, контейнерах или корзинах.

Стирка.

Разделять вещи по типу и цвету. Брюки и толстовки, белье и футболки и тд. Шелк и шерсть стирать отдельно, лучше руками. Специальные мешочки для стирки вещей из деликатных материалов.

ПОСМОТРЕТЬ ПОЧИТАТЬ ИЗУЧИТЬ

- Фильм "Жизнь - волнующее волшебство уборки" (2013 год).
- Изучить информацию, почему важно использовать экологичную бытовую химию и косметику.

Урок №2


ЕДА

ТАБЛИЦА СОВМЕСТИМОСТИ ПРОДУКТОВ

Название продукта	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
1 Мясо, рыба, птица		красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный
2 Зернобобовые	красный		желтый	зеленый	зеленый	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный
3 Масло сливочное, сливки	красный	желтый	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный
4 Сметана	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный
5 Масло растительное	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный
6 Сахар, кондитерские изделия	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный
7 Хлеб, крупы, картофель	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный
8 Фрукты кислые, помидоры	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный
9 Фрукты полукислые	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный
10 Фрукты сладкие, сухофрукты	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный
11 Овощи зеленые и некрахмалистые	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный
12 Овощи крахмалистые	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный
13 Молоко	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный
14 Творог, кисло-молочные продукты	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный
15 Сыр, брынза	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный
16 Яйца	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный
17 Орехи	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный

красный - плохо совместимы, желтый - допустимо, зеленый - хорошо совместимы

Ольга Соколов
tatioki.ru



Белки, жиры и углеводы

- ❖ Белок - животный, молочный, растительный - разница, вред и польза.
- ❖ Жир - животный, растительный, насыщенные и ненасыщенные жирные кислоты.
- ❖ Углеводы - быстрые и медленные - разница, вред и польза.

Питьевой режим - когда и что пить.

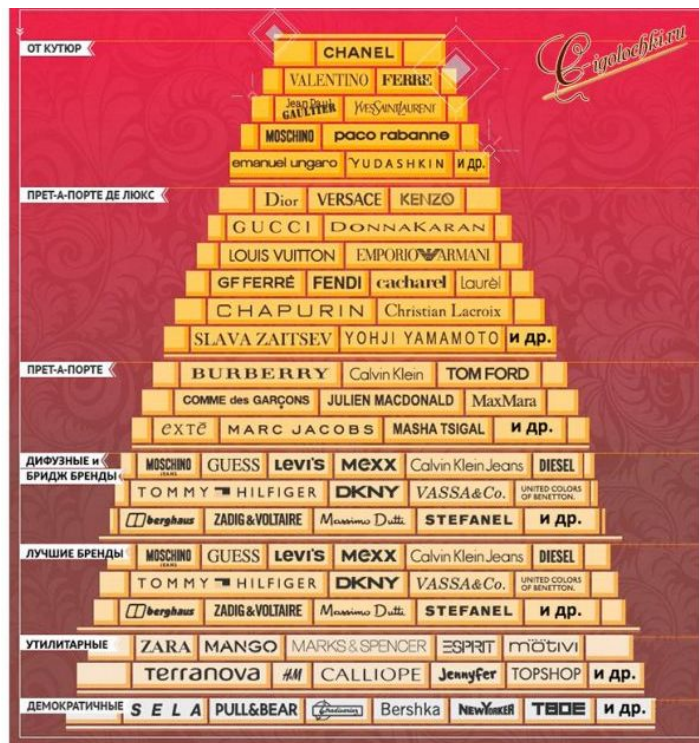
Кухни мира - особенности европейской, восточной, азиатской и латиноамериканской.

ПОСМОТРЕТЬ ПОЧИТАТЬ ИЗУЧИТЬ

- Фильм "Сахар" (2014 год).
- Фильм "Доесть, нельзя выбрасывать" (2014 год).
- Фильм "Великая тайна воды" (2006 год).
- Книга "Китайское исследование" (Колин Кэмпбелл, 2004 год).
- Изучить процесс пищеварения от и до.
- Изучить гликемический индекс продуктов.
- Изучить генномодифицированные продукты - вредно или безвредно.
- Марафон "Играй гормон".

Урок №3

ОДЕЖДА



Базовый женский гардероб

Верх (рубашка, блузка, свитер, джемпер, кардиган, свитшот, футболка, майка).

Низ (юбка, брюки, джинсы, шорты, леггинсы, колготки).

Платье (каждодневное женственное, платье-футболка, вечернее).

Аксессуары (ремень, пояс, сумочка, шарф, перчатки).

Обувь (туфли на каблуке, туфли без каблука, ботинки/сапоги, кроссовки/кеды).

Верхняя одежда (куртка, пальто, плащ).

Базовый мужской гардероб

Верх (рубашка, свитер, джемпер, кардиган, свитшот, футболка, майка).

Низ (брюки, джинсы, шорты).

Аксессуары (ремень, шарф, перчатки).

Обувь (туфли, ботинки, кроссовки/кеды).

Верхняя одежда (куртка, пальто, плащ).

ПОСМОТРЕТЬ ПОЧИТАТЬ ИЗУЧИТЬ

- ❑ Фильм "Истинная цена" (2015 год).
- ❑ Изучить цветовые типы - весна, лето, осень, зима. Определить свой тип.

Урок №4

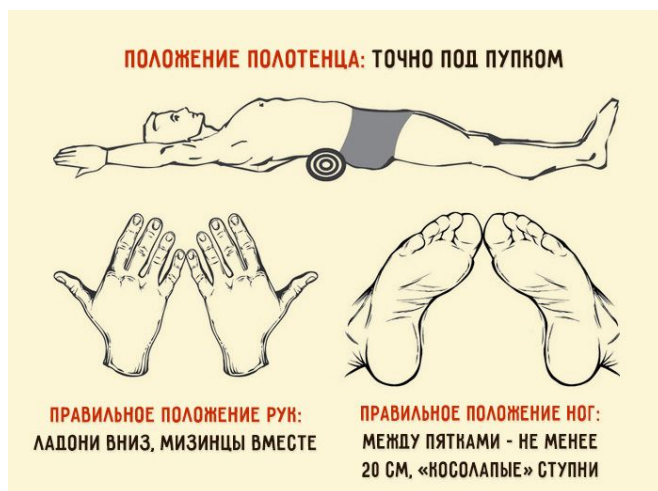
ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

- ❖ Скелет (плотность костей зависит от нагрузки, компрессия при беге, нагрузка на суставы при подъеме большого веса).
- ❖ Мышцы (сильные и растянутые, мышцы качают лимфу, роль фасции).
- ❖ Сердечно-сосудистая система (усиление кровообращения помогает питать клетки, ускоряет метаболизм).
- ❖ Лимфатическая система (прокаченная лимфа помогает очищать организм от продуктов распада, снижение отеков).

Техника безопасности

- Разогреть мышцы (разминка).
- Бережем суставы (колени при приседаниях, стопа замкнута).
- Проветриваемое помещение.
- Расслабление.
- Вода до и после тренировки.

Каждый день



- ★ 10 000 шагов в день.
- ★ 15 минут физической активности каждый день.
- ★ Суставная гимнастика (суставы - ворота энергии).
- ★ Дыхание (единственный процесс, которым мы можем управлять). Дышать животом.
- ★ Питание - корректировка в соответствии с физической нагрузкой.
- ★ Валик - под разные отделы позвоночника.

ПОСМОТРЕТЬ ПОЧИТАТЬ ИЗУЧИТЬ

- ❑ Фильм “Эверест” (2015 год). Книги об этой истории “В разреженном воздухе” (Джон Кракауэр), “Восхождение” (Анатолий Букреев, 2002 год).
- ❑ Книга “Один в океане” (Слава Курилов).
- ❑ Изучить использование валика по системе японского доктора Фукуцудзи.
- ❑ Базовый марафон @melannett для осанки.

Урок №5

КРАСОТА и КОСМЕТИКА

- ★ Ухоженность = новая красота.
- ★ Следить за собой = любить себя.

Косметика и гигиена

- Кожа - самый большой орган
- Классическая (масс маркет и люкс) и натуральная косметика - отличия, польза и вред.
- Базовый уход лицо (очищение, тонизирование, питание).
- Волосы - очищение, питание и укладка.
- Тело (антицеллюлитная программа - массаж сухой щеткой, вакуумные банки).
- Натуральная минеральная декоративная косметика.

Борьба со старением кожи

- Как появляются морщины (мышцы, которые держат лицо, спазм/релакс).
- Косметические и эстетические процедуры (татуаж, ресницы, коррекция губ, морщины ботокс, фото и лазерная эпиляция)
- Как отложить старение.
- Эмоции → выражение лица → морщины → эмоции.

ЭКОМАРКИРОВКИ НАТУРАЛЬНОЙ И ОРГАНИЧЕСКОЙ КОСМЕТИКИ



Источник: myecotest.com

ПОСМОТРЕТЬ ПОЧИТАТЬ ИЗУЧИТЬ

- Изучить особенности классической и натуральной косметики.
- Изучить сайты: <http://myecotest.com/>, <http://lookbio.ru/>, <http://ecogolik.ru/>

Урок №6

ЗДОРОВЬЕ

Обобщение материалов предыдущих уроков.

- ★ Виды медицины - клиническая, традиционная, нетрадиционная и тд.
- ★ Важность профилактики.
- ★ Экология - здоровье всей биосферы, как это связано со здоровьем человека.
- ★ Что такое ЗОЖ, и почему он вызывает насмешки.
- ★ Холистический подход к здоровью.

Нетрадиционные методы

Ароматерапия	Вибрационная	Энергетическая
Апитерапия	медицина	медицина
Бальнеотерапия	КВЧ-терапия	Энотерапия
Гирудотерапия	Кинезиология	Шиацу
Голодание	прикладная	Хиропрактика
Гомеопатия	Китайская медицина	Биорезонансная
Гипнотерапия	Литотерапия	диагностика
Талассотерапия	Магнитотерапия	Гемосканирование
Фитотерапия	Мануальная терапия	Иридодиагностика
Фунготерапия	Мезотерапия	Метод Фолля
Акупунктура	Остеопатия	Прикладная
Акупрессура	Рэйки	кинезиология
Аюрведа	Су-джок	Рефлексология
Биоэнергетика	Тибетская медицина	Уринотерапия

ПОСМОТРЕТЬ ПОЧИТАТЬ ИЗУЧИТЬ

- Книга “Еще один круг на карусели жизни” (Тициано Терцани).
- Книга “5 травм” (Лиз Бурбо).
- Книга “Твое тело говорит люби себя” (Лиз Бурбо).
- Книга “Радикальное прощение” (Колин Типпинг).
- Книга “Очаровательный кишечник” (Джулия Эндерс).
- Книга “Тук-тук сердце” (Иоганн Генрих фон Борстель).
- Книга “Что скрывает кожа” (Йаэль Адлер).

Урок №7

ЭКОЛОГИЯ

- ★ Что такое биосфера, и как все живые организмы на Земле связаны между собой.
- ★ Как каждый из нас может помочь сохранению природы.
- ★ Экологичность каждого из нас в мыслях и в действиях.

ПОСМОТРЕТЬ ПОЧИТАТЬ ИЗУЧИТЬ

- Фильм “Спасти планету” (2016 год).
- Фильм “Одиннадцатый час” (2007 год).
- Фильм “Гонка на вымирание” (2015 год).
- Фильм “В погоне за нулем” (2014 год).
- Сайты: <http://www.greenpeace.org/russia/ru/>, <https://new.wwf.ru/>, <http://recyclemap.ru/>,

ДОПОЛНИТЕЛЬНО НА ЛЕТО

ПОСМОТРЕТЬ ПОЧИТАТЬ ИЗУЧИТЬ

КНИГИ

- “Магия утра” (Хэл Элрод).
- “Щегол” (Донна Тартт).
- “Тайная история” (Донна Тартт).
- “Волхв” (Джон Фаулз).
- “Множественные умы Билли Миллигана” (Дэниэл Киз).
- “Моя семья и другие звери” (Даррел Джеральд).
- “Бегство из рая” (Павел Басинский).
- “Дикая” (Шерил Стрейд).
- “В диких условиях” (Джон Кракауэр).

ФИЛЬМЫ

- “В лучах восходящего солнца” (2015 год).
- “Дикая” (2014 год).
- “В диких условиях” (2007 год).
- “Джунгли” (2017 год).
- “Отрочество” (2014 год).