

Здоровый образ жизни

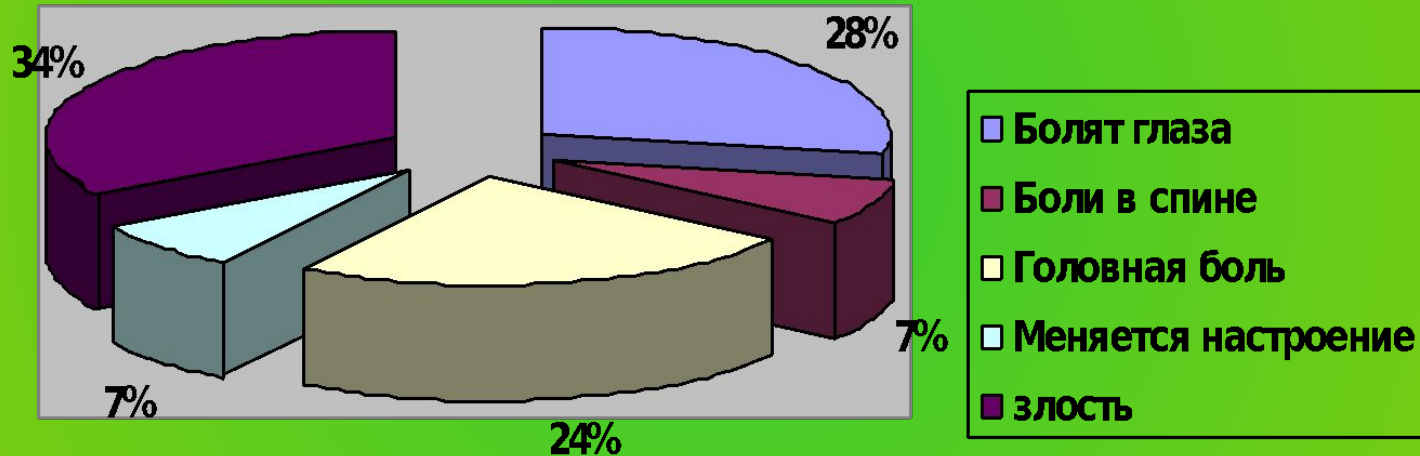


Электронные приборы.....за и против?



Результаты опроса среди 9-классников

На вопрос «Что вы чувствуете после работы на компьютере?» были получены следующие ответы:



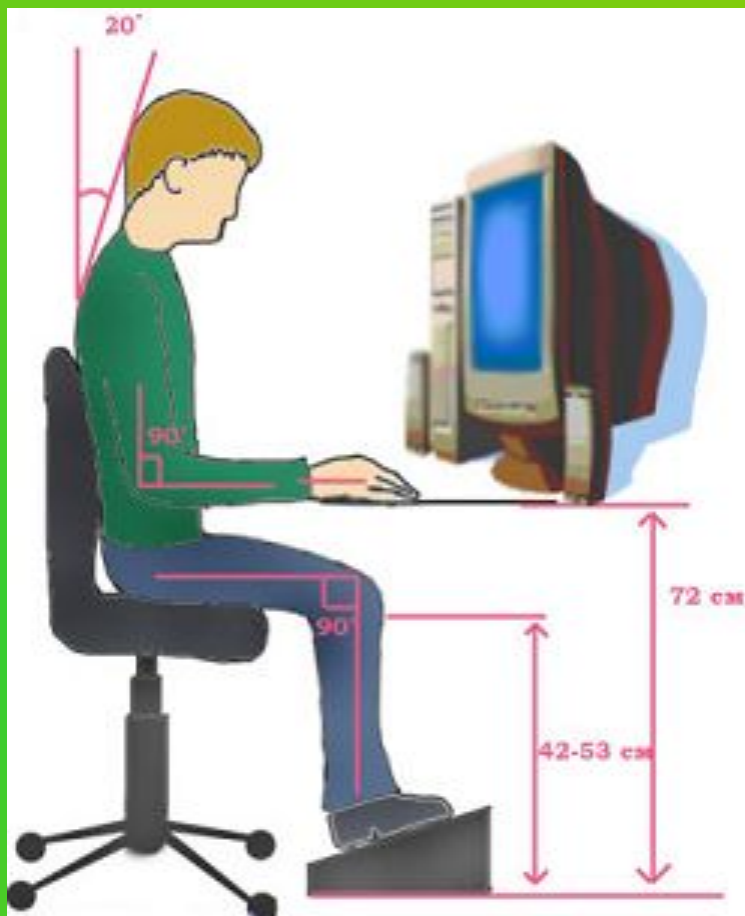
Продолжительность работы

- 5-6 лет \Rightarrow 10 минут
- 1-4 класс \Rightarrow 15 минут
- 5-7 класс \Rightarrow 20 минут
- 8-9 класс \Rightarrow 25 минут
- 10-11 класс \Rightarrow 50 минут (с перерывом 15 мин.)
- Взрослые \Rightarrow не более 2 часов



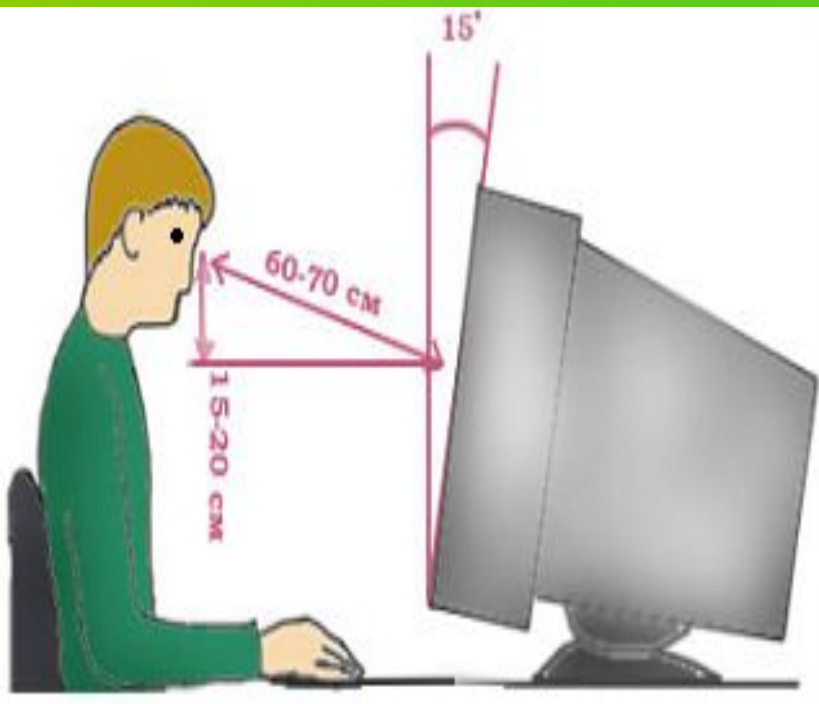
ПРАВИЛО 1

Располагайте компьютер на специальных компьютерных столиках. Пользуйтесь высоким вращающимся стулом с удобной спинкой.



Комфортное рабочее место

ПРАВИЛО 2



Монитор должен находиться от вас на расстоянии 60 - 70 см на 20 градусов ниже уровня глаз.

ПРАВИЛО 3

- **Частота не менее 75 Гц.**
- **Минимум необходимого разрешения (800x600)**
- **Мониторы типа SVGA.**

Правило 4

Через каждые 15 - 20 минут работы за компьютером следует делать перерыв. Во время этих перерывов не стоит читать или смотреть телевизор. Общая продолжительность работы не должна превышать в день



- а) 20 – 30 мин (дети до 10 лет)
- б) 1- час (10 – 18 лет)
- в) 2 час (> 18 лет).



Памятка при работе на компьютере

Дорогой друг! Работая на компьютере, ты должен:

- **Знать**, что непрерывно работать за ПК можно: 1-4 класс (5-10 минут); 5-7 класс (15-20 минут); 8-9 класс (20-25 минут); 10-11 класс (30 минут).
- **Помнить** максимальное время работы на ПК в день (с перерывами): 1-4 класс (20-40 минут); 5-8 класс (1-1,5 часа); 9-11 класс (1,5-2 часа).
- **Работать** за специальным компьютерным столом с выдвижной доской для клавиатуры, позволяющей хоть изредка менять позу (при этом не сутультесь!)
- **Делать** так, чтобы на мониторе не было световых бликов (блики портят ваше зрение).
- **Расположить** как можно ближе к экрану бумаги, если вы с ними работаете.
- **Делать** каждые 15-20 минут отдых для глаз (можно часто поморгать глазами, перевести несколько раз взгляд от монитора на окно, умыться).

Итак,

чтобы компьютер не превратился во врага,

**Отдыхайте!
Расслабляйтесь!
Двигайтесь!**



- Мы опросили 100 человек, чтобы узнать, что же по мнению большинства можно назвать вкусным?



- 1 место: Сухофрукты, орехи



62 % опрошенных

• 2 место: Овощи, фрукты



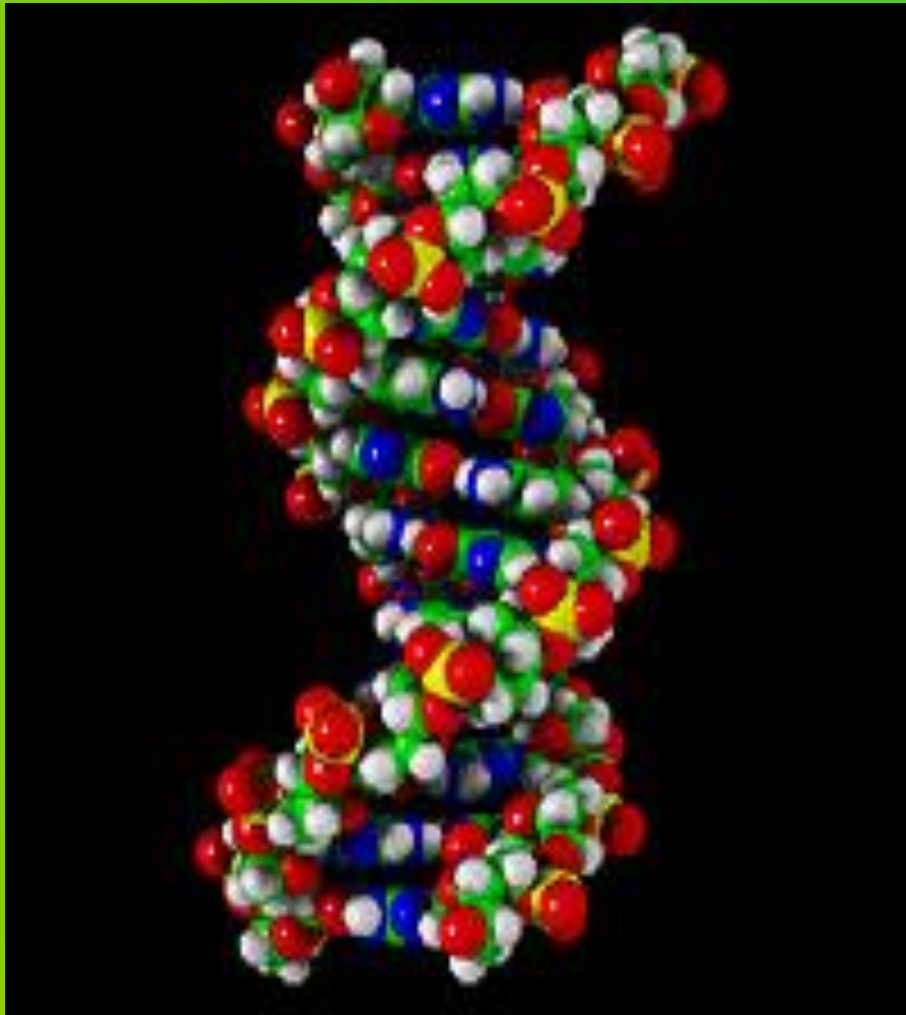
58 % опрошенных

- 8 место: Первые блюда – щи, суп, борщ и т.п.



11 % опрошенных

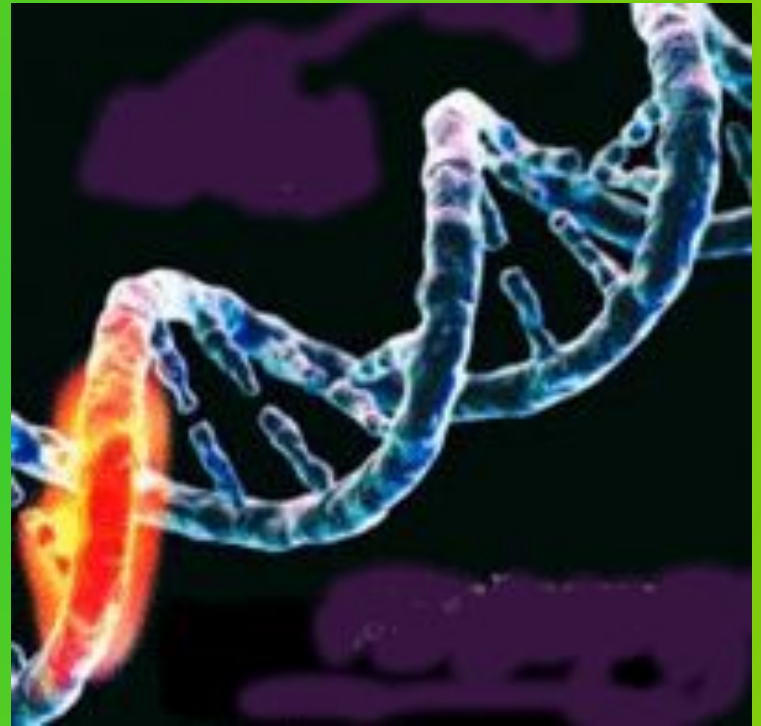
Спасет ли нас генная инженерия?



- Население Земли день ото дня растет. Большая его часть голодает. На смену изученным болезням приходят новые, а реальную помощь прежними медицина обеспечить не в состоянии. Проблемы, проблемы, проблемы....



- 1901 г. Франсис Крик и Джеймс Уотсон открыли структуру ДНК.
- Датский биолог Вильгельм Иогансен назвал единицу наследственности геном

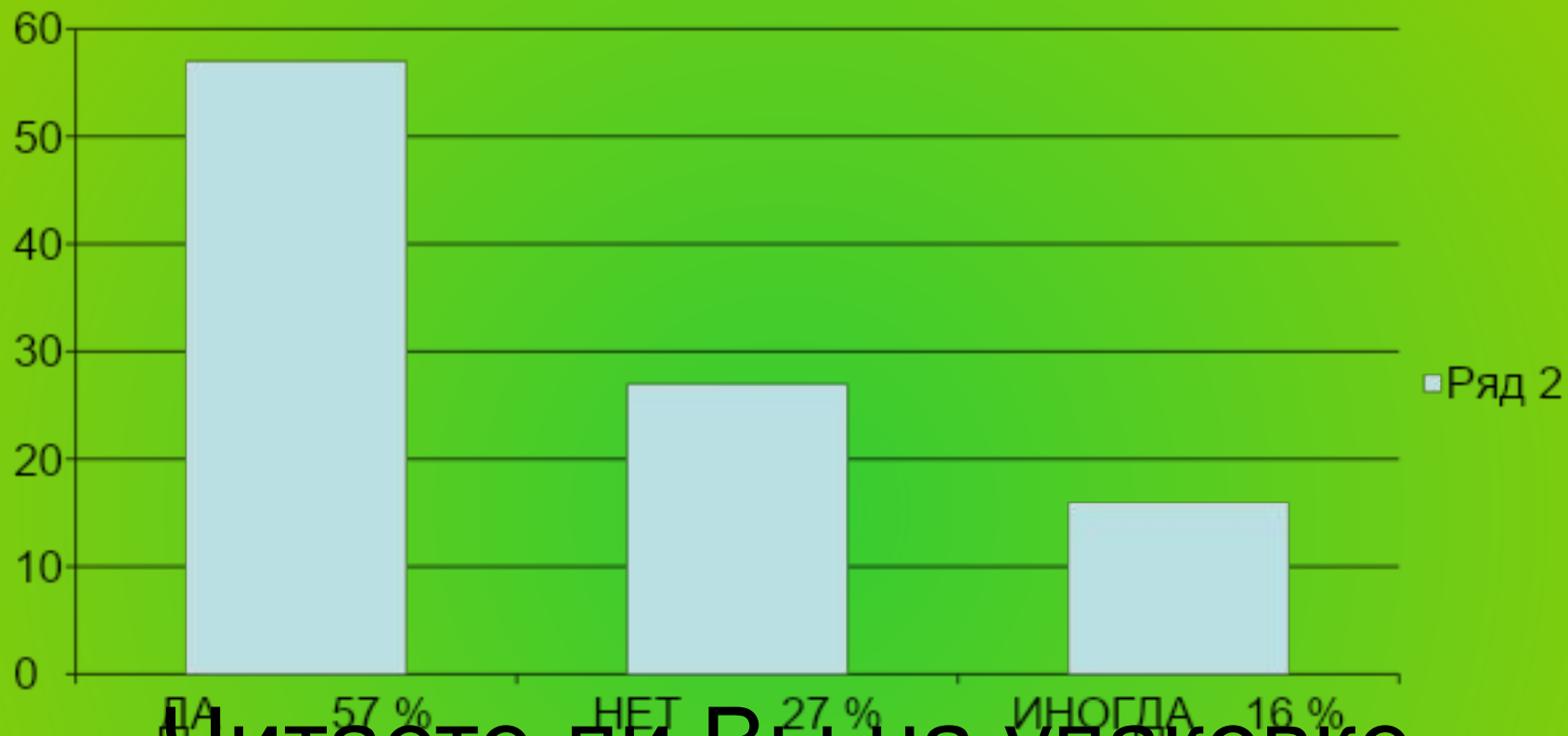




Спасет ли нас генная инженерия?



- Насколько полезны или вредны модифицированные продукты. ГМ -содержат так любимые детьми кукурузные чипсы, многие напитки, молочные смеси, соусы, приправ, кондитерские изделия.
- Многие ГМ -продукты стали источником аллергии. Особенно опасна соя. Повышенная чувствительность вызывает экземы ,угревые сыпи, головные боли, хроническую усталость.
- Сою добавляют во все колбасы, мясные полуфабрикаты, кондитерские изделия. Смотрите на этикетке **E-951**



Читаете ли Вы на упаковке
продуктов их состав ?

В нашей семье часто едят:

Чупа чупсы 3 %

Энергитические напитки 5 %

Чипсы 7 %

Сухарики "Кириешки" 7 %

Жевательная резинка 32 %

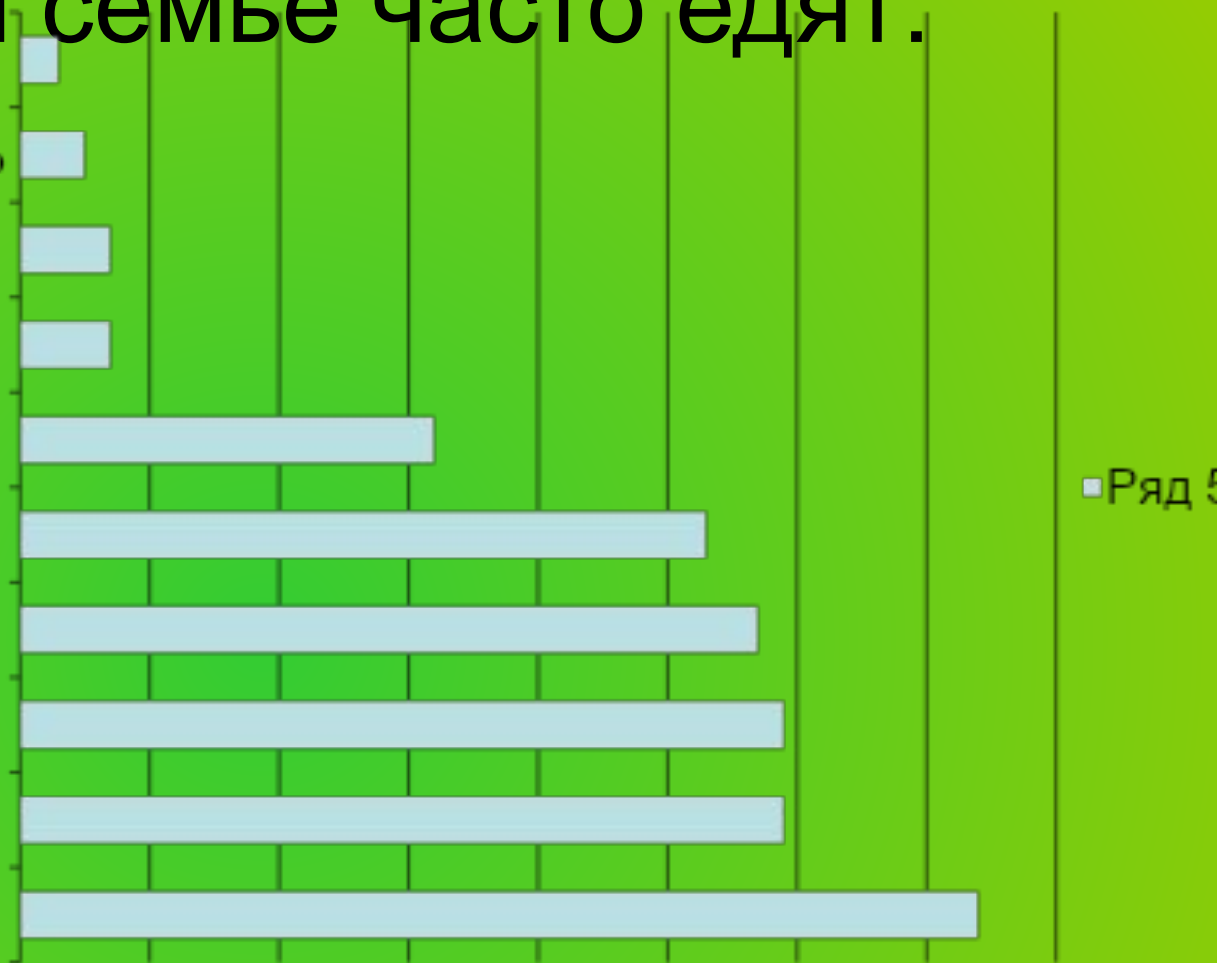
Йогурты 53 %

Майонез 57 %

Колбасу 59 %

Мороженое 59 %

Шоколад 74 %



“Осторожно! Стоит задуматься”



E 102
E 122
E 133



E 476



E 330, E 331, E 296



E 407

- Среди жевательных резинок, особенно пользующихся популярностью в наши дни:
 - «Dirol» содержит в своём составе загуститель E414, провоцирующий заболевания желудочно-кишечного тракта; ракообразующий антиоксидант E330; консервант E296; краситель E171; E322, а также E321, повышающие холестерин, и глазирователь E903.



- **Среди чипсов и сухариков:**

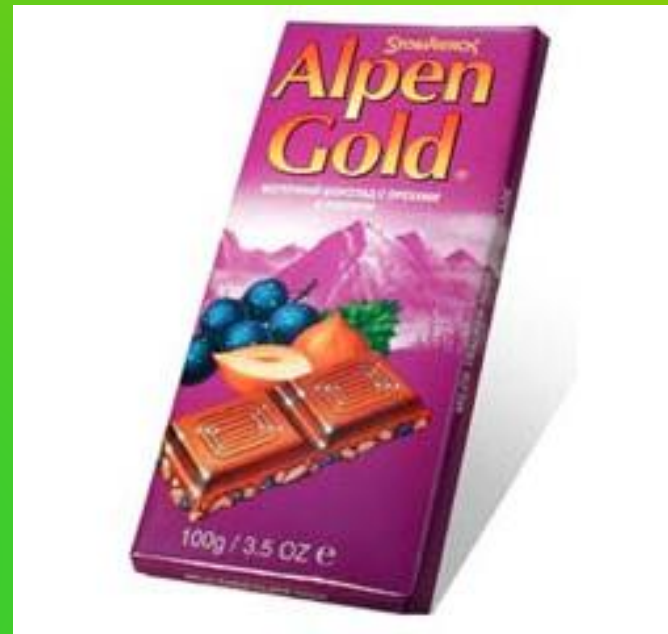
- «Lays» в маленькой упаковке содержит аспартам E951, который вреден для кожи;
- сухарики «Кириешки» содержат усилители вкуса E621, E627 и E631 вызывающие кишечные расстройства, E551, краситель E100 и др.



Чупа-чупс Содержит: E 105, E 126, E 130, E 131, E 142, вызывающие рост злокачественных опухолей. E 103, E 121, E 125 – являющиеся запрещенными. E 123 – который не только запрещен, но и очень опасен. И это то, что едят наши дети!



- Среди известных производителей шоколада:
 - Продукция фирм «Сладко» и «Alpen Gold» содержит E476, стабилизаторы;
 - в составе шоколада «Несквик» обнаружены E476 и опасный E124.



- Пищевые добавки E105, E126, E130, E131, E143, E152, E210, E211, E330, E447 являются факторами, обуславливающими рост злокачественных опухолей. E221-226, E320-322, E338-341, E407, E450, E461, E466 провоцируют появление заболеваний желудочно-кишечного тракта. Пищевая добавка E239 может вызвать аллергическую реакцию. E171, E320-322 приводят к болезни печени и почек.



Сотовый телефон? Благо или вред?

- Сотовый телефон- исключительно удобное средство связи, стремительно завоевывающее «жизненное пространство». Число абонентов сети в 2010 г. достигнет 3 миллионов.

Насколько

безопасны

сотовые телефоны?

Сотовый телефон? Благо или вред?

- Каждый разговор должен длиться не более трех мин., перерыв между звонками не менее 15 минут
- Пишите SMS
- Не носите телефон на поясе – от сотового телефона погибают дрожжевые грибки и уксуснокислые бактерии, которые находятся в кишечнике и могут развиваться болезни.

Не рекомендуется использовать телефоны детям и подросткам до 16 лет

Необходимо воздержаться от звонков беременным ,начиная с установления факта беременности

Не стоит использовать телефон лицам, страдающим эпилепсией, неврастенией, психопатией.

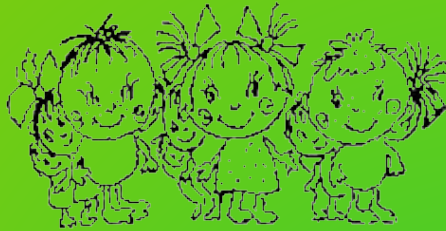
Сквернословие опасно для здоровья.

- «С языком, с человеческим словом, с речью безнаказанно шутить нельзя, словесная речь человека – это видимая, осязаемая связь, союзное звено между телом и духом».

(Владимир Даль)

- Профессор А. Олянин утверждает, что слова, которые сегодня считаются непристойными, в древности служили проклятиями и заговорами. Человек произнося их, проклиная как себя, так





*«Нет музыки слаще, чем ангельские
голоса ребятишек, если не особенно
вслушиваться в произносимые ими
слова»*

Логан Пирсолл Смит

**В подростковом возрасте
проблема нецензурной лексики
становится особенно остротой.
Ведь в глазах подростка
сквернословие - это проявление
независимости, способности не
подчиниться запретам, то есть
символ взрослости. Кроме того,
знак языковой принадлежности к
группе сверстников, речевой
моды. Иногда подражание
молодежным кумирам, например,
популярным телеведущим,
актерам, певцам и т.д.**





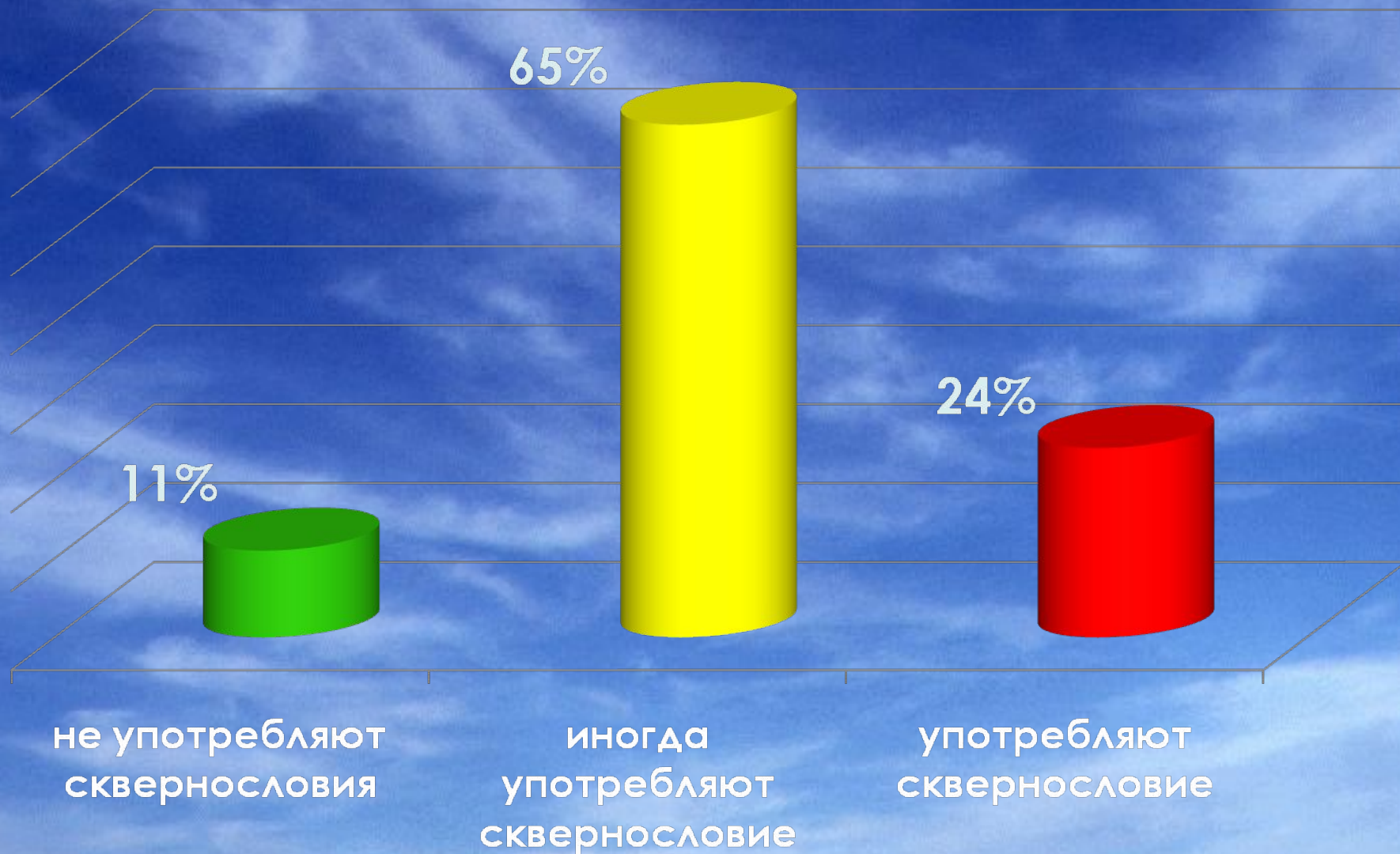
А знаете ли вы, что...

...сквернословие, как и хамство, — оружие неуверенных в себе. Грубость позволяет им скрыть собственную уязвимость и защищает их, ведь обнаружить слабость и неуверенность в этом возрасте равносильно для подростка полному поражению. Кроме того, старшеклассники стараются бранными словами задеть родителей, шокировать, вывести их из себя, чтобы измерить свою власть над ними и подтвердить собственную эмоциональную независимость от них.

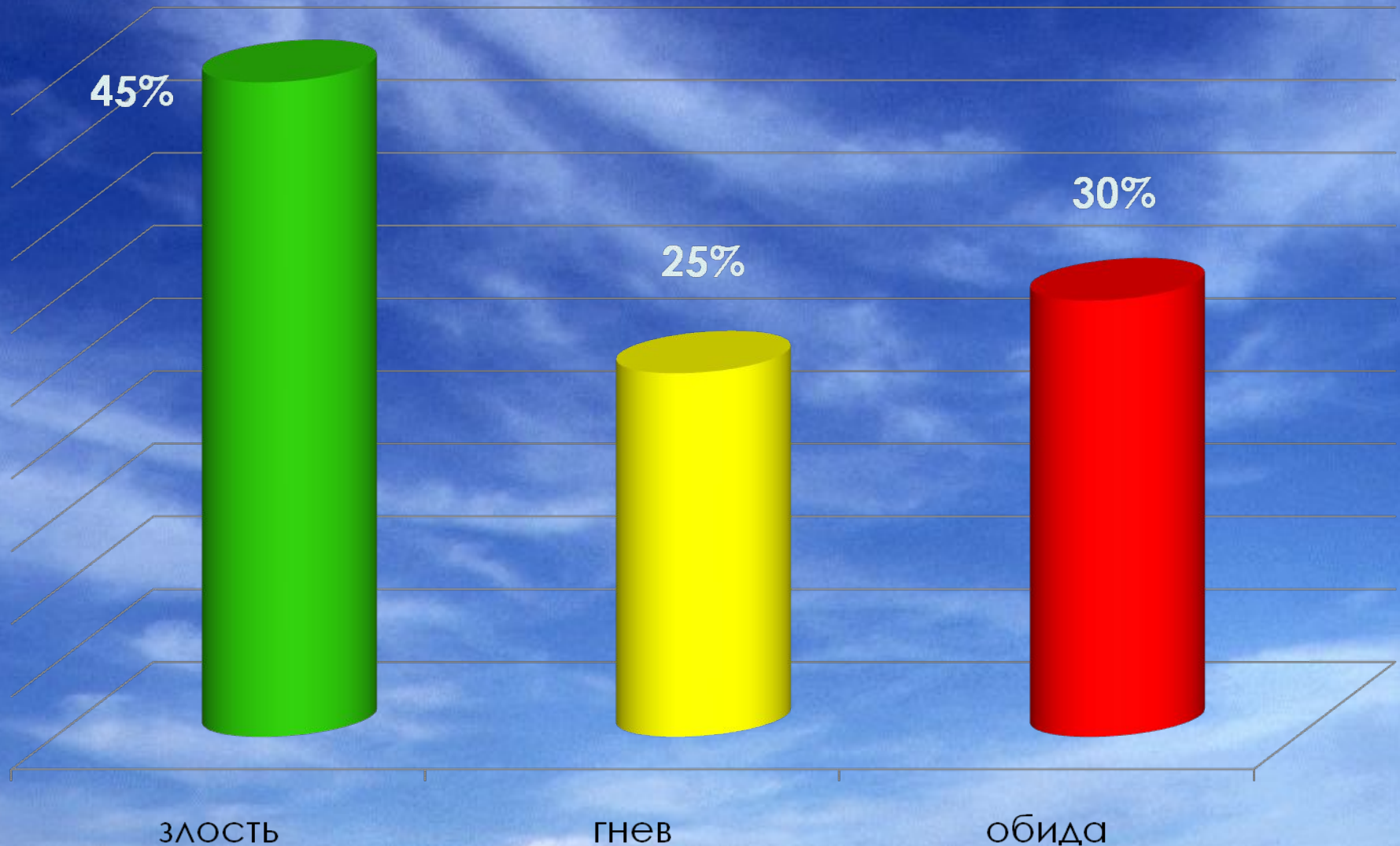
Частота употребления сквернословия учащимися 9-11 классов



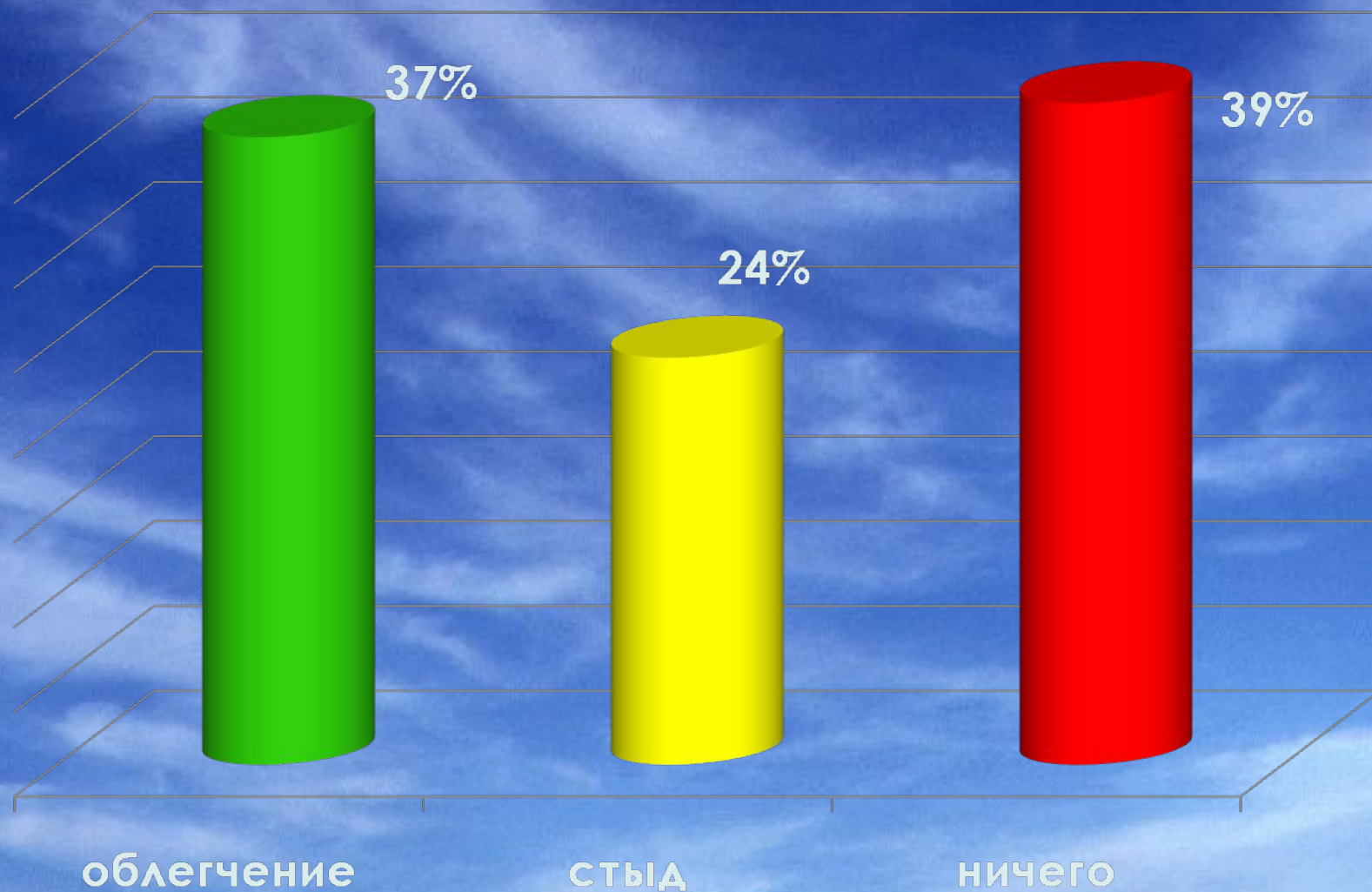
Частота употребления сквернословия в семьях учащимися 9-11 классов



Чувства испытываемые учащимися, если сквернословие направленно в их адрес

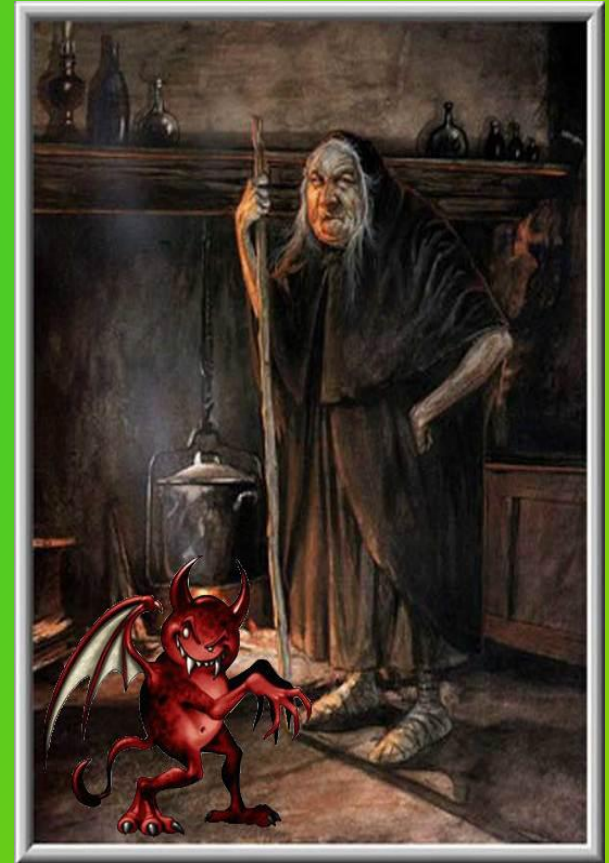


Чувства испытываемые учащимися при употреблении сквернословия



История возникновения

- Мистические корни этого явления уходят в далекую языческую древность. Скверные слова были включены в заклинания, обращенные к языческим божествам, а в языческое время был распространен культ плодородия, поэтому все скверные слова связаны с половой сферой. Таким образом, так называемый мат является языком общения с демонами. Наши предки произносили эти слова, призывая себе на помощь демонов зла. Ведьмы и колдуньи использовали сквернословие в своих наговорах, насылая проклятие.
- Именно с этим связан механизм влияния сквернословия на человека. Мат «пробуждает» в его подсознании доставшиеся ему вместе с генной памятью «психовирусы». Употребляя мат в разговоре с друзьями, родными, современные люди, сами того не подозревая, совершают сокровенный ритуал, призывая зло изо дня в день, из года в год на свою голову и на голову своих близких. Количество бранных слов переходит в качество. Вначале у людей появляются мелкие неприятности, затем крупнее, потом возникает проблема со





Заблуждением является и общепринятое мнение насчет того, что мат — это славянская традиция. Сквернословие на Руси примерно до середины XIX века не только не было распространено даже в деревне, но и очень долго являлось уголовно наказуемым.

Во времена царя Алексея Михайловича Романова услышать на улице мат было просто невозможно. И это объясняется не только скромностью и деликатностью наших предков, но и политикой, проводимой государством. По Соборному положению за использование непотребных слов налагалось жестокое наказание - вплоть до смертной казни.

Информационные свойства воды

Под действием звуков, в том числе и человеческой речи, молекулы воды (а наше тело примерно на 80 процентов состоит из нее) начинают выстраиваться в сложные структуры. И в зависимости от ритма и от смысловой нагрузки эти структуры могут лечить или, наоборот, отравлять организм.

В XX веке японский ученый Масару Эмото научно доказал, что вода не только воспринимает информацию, но может меняться под воздействием слова и даже мысли.

С помощью новейшего оборудования он смог заморозить и сфотографировать воду под микроскопом. То, что он разглядел на молекулярном уровне, его поразило. На фото предстали в основном кристаллы разной формы и четкости - с виду очень похожие на снежинки.



Опыты с водой

Воде перед заморозкой говорили разные слова на многих языках или воздействовали на нее музыкой. Выяснилось, что форма кристаллов отражает удивительные свойства воды.

Ученый сделал вывод, что похвала влияет на воду лучше, чем просьба или требование, а сквернословие не способно породить гармоничную красоту. Очень любопытные исследования, если взять во внимание тот факт, что человеческий организм на 70 процентов состоит из воды, а мозг - на 90.

(на фото вверху вода после слов «Ты меня достал»;
на фото внизу вода после слова «Любовь»)



Посмотрите, как слова и мысли влияют на воду.

Вода после слов:

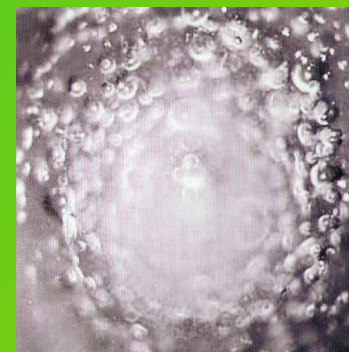
Друзья!

Спасибо!



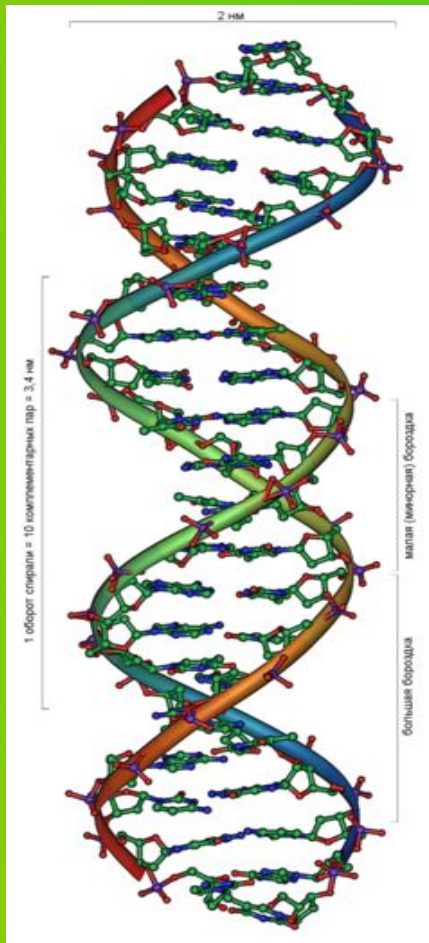
Ты дурак!

Я тебя убью!



Вы только вообразите, если
мысли и слова могут делать
такое с водой, что же они
**способны сотворить с
человеком!!!**

Влияние сквернословия на ДНК



- Сквернословие наносит вред не только духовному, но и физическому здоровью человека. Ученые Российской Академии наук пришли к ошеломляющему выводу о том, что при помощи словесных мыслеобразов человек созидает или разрушает свой наследственный аппарат. Оказывается, ДНК способна воспринимать человеческую речь и читаемый текст по электромагнитным каналам. Одни сообщения оздоравливают гены, другие травмируют, подобно радиации. Например, добрые слова молитвы пробуждают резервные возможности генетического аппарата, а проклятия, матерщина вызывают мутации, ведущие к вырождению. Любое произнесенное слово не что иное, как волновая генетическая программа, влияющая на нашу жизнь и жизнь наших потомков.

- ***Основная заповедь:*** умеренное питание, физическая культура, творческая работа, способные снять неприятные эмоции, должны сопутствовать нам на протяжении всей жизни.
- А хорошее настроение – основа творческой активности, оно создает наилучшие условия для здорового образа жизни



Спасибо за внимание!



Энциклопедия красоты. Осторожно –косметика!

- В России косметические краски стали применяться в конце XVI- начале XVIIв. Наши бабушки и прабабушки использовали в качестве косметики творог, сметану, молоко, растительное масло, овощи, ягоды. Сейчас это продукты нефтепереработки.







Обитатели ковров, пледов, перин. Чем они опасны для

ека?

Домашняя пыль выглядит не привлекательно не только в больших , но и в мизерных количествах. особенно, если происхождением она - из- под вашей кровати. Потому что содержит в больших количествах очень мелкие существа с клешнями и длинным носом, относящиеся, без всякого сомнения , к клещам.

