

Здоровый образ ЖИЗНИ





- Мало кто из нас в суматохе дней, в бешеном потоке нынешнего времени думает о своем здоровье. Лишь когда валит с ног болезнь или приходит старость, мы начинаем думать о беспечно прожитых годах.



- А еще, подняв бокалы, мы говорим друг другу стандартный набор пожеланий:
"Здоровья! Счастья! Долгих лет! Удачи!" И тут же забываем о них. А здоровье - это сокровище, которое нужно сохранять ежедневно. Так давайте же вместе забудем о пустых пожеланиях и займемся нашим сокровищем - здоровьем.



- "Физическая активность - ключевой компонент сохранения здоровья, и нам нужно приложить все усилия, чтобы не высиживать или вылеживать свои болезни, а самостоятельно их предупреждать с помощью приятной зарядки", - утверждает специалист в области исследования рака профессор Кен Фокс.



- Физическими упражнениями старайтесь заниматься понемногу, каждый день. Важно варьировать упражнения. Если вы чувствуете, что какой-то комплекс не приносит вам удовольствия, просто откажитесь от него и попробуйте что-ни будь другое. Можно заниматься ходьбой, бегом, аэробикой, йогой - неважно, что именно вы делаете, лишь бы занимались спортом ежедневно.



- Если вы стоите перед выбором - проехать две остановки на автобусе или пройти то же расстояние пешком, лучше предпочесть ходьбу.



- Спортивные упражнения позволяют поддерживать общий тонус организма и уменьшают опасность развития сердечно - сосудистых заболеваний, а по мнению ученых Бристольского Университета, даже простейший комплекс, рассчитанный на 15 минут, сокращает риск заболевания раком желудка, молочной железы, легких.



- Итак, сделай свой выбор: физические упражнения и здоровье или болезни и лекарства!



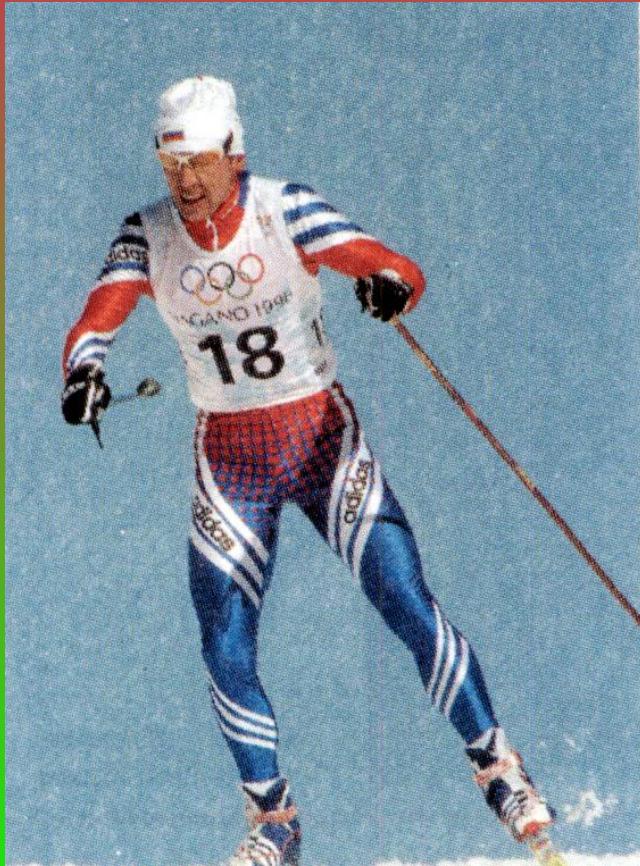
-
- **Хорошее здоровье - основа долгой, счастливой и полноценной жизни.**



- Жизненный опыт показывает, и каждый может найти множество тому подтверждений, что заботиться о своём здоровье люди обычно начинают только после того, как недуг даст о себе знать.



- Часто обстоятельства заставляют человека самостоятельно искать путь к выздоровлению или оказывать помощь своим близким в домашних условиях.



- А ведь можно предотвратить эти заболевания намного раньше, в корне, и для этого не потребуется каких-то сверхъестественных усилий. Нужно всего лишь вести здоровый образ жизни...

Наркомания. Наркотические вещества, их действие на человека.

- Злоупотребление наркотическими средствами и незаконная торговля ими в последнее время во многих, особенно развитых странах мира приняла катастрофические размеры





- Официальная пресса США, Германии, Франции, Англии, Швеции почти ежедневно сообщает о смерти своих граждан, последовавшей в результате злоупотребления наркотическими и психотропными веществами.



- А именно: безработица, неуверенность в завтрашнем дне, ежедневные стрессы, тяжелое нервно-психическое состояние, стремление получить допинг, создающий впечатление прилива сил, хотя бы на короткий промежуток времени уйти от окружающей действительности...



- Истоки здоровья в Чертовицком детском санатории
- В ноябре проведено обучение врачей Чертовицкого детского санатория под Воронежем использованию новой версии АПК «Истоки здоровья» для объективного входного, промежуточного и итогового контроля резервов здоровья пациентов санатория. Это позволит специалистам санатория более обоснованно подбирать самые эффективные лечебно-восстановительные процедуры

Диеты!



- Японская
- диета регулирует в течение короткого времени обмен веществ в организме и перестраивает его на иной ритм. Создатели диеты гарантируют длительный результат, по крайней мере на три года

Алкоголь и его отрицательное действие на организм.



- Проблема употребления алкоголя очень актуальна в наши дни. Сейчас потребление спиртных напитков в мире характеризуется огромными цифрами



- От этого страдает все общество, но в первую очередь под угрозу ставится подрастающее поколение: дети, подростки, молодежь, а также здоровье будущих матерей.

- Ведь алкоголь особенно активно влияет на несформировавшийся организм, постепенно разрушая его. Вред алкоголя очевиден.





- При систематическом употреблении алкоголя развивается опасная болезнь – алкоголизм. Алкоголизм опасен для здоровья человека, но он излечим, как и многие другие болезни.



- Но главная проблема состоит в том, что большая часть алкогольной продукции, выпускаемой негосударственными предприятиями, содержит большое количество ядовитых веществ.

Убойная сила

The background of the image is a dark, deep blue. It is filled with numerous jagged, white lightning bolts of varying thickness and length, striking downwards from the top. The most prominent bolt is on the right side, running vertically. Other smaller bolts are scattered across the frame, creating a sense of intense energy and power.

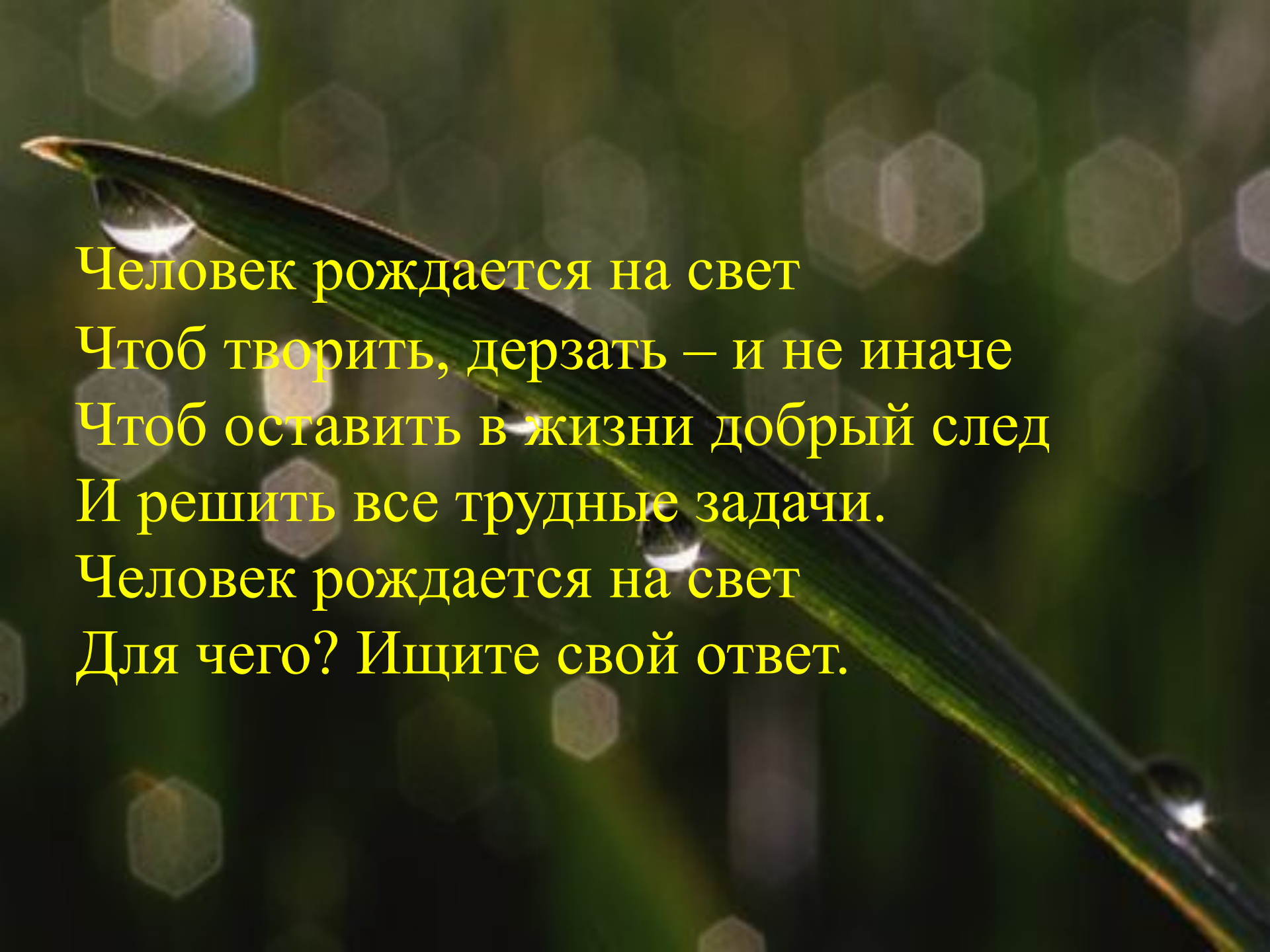
Курение - одна из вреднейших привычек



- Исследованиями доказано, в чем вред курения. В дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ: никотин, углекислый газ, окись углерода, синильная кислота, аммиак, смолистые вещества, органические кислоты и другие.



- 1-2 пачки сигарет содержат смертельную дозу никотина. Курильщика спасает, что эта доза вводится в организм не сразу, а дробно.



Человек рождается на свет
Чтоб творить, дерзать – и не иначе
Чтоб оставить в жизни добрый след
И решить все трудные задачи.
Человек рождается на свет
Для чего? Ищите свой ответ.

«Куда не проходит солнечный луч, туда часто заходит врач»

итальянская пословица

Вместе с пылью в воздухе всегда содержатся бактерии и микробы. В 1 м^3 воздуха класса до начала занятий 2600 микробов, а концу занятий – 13500. Из одной бактерии через каждые 30 минут образуется две.

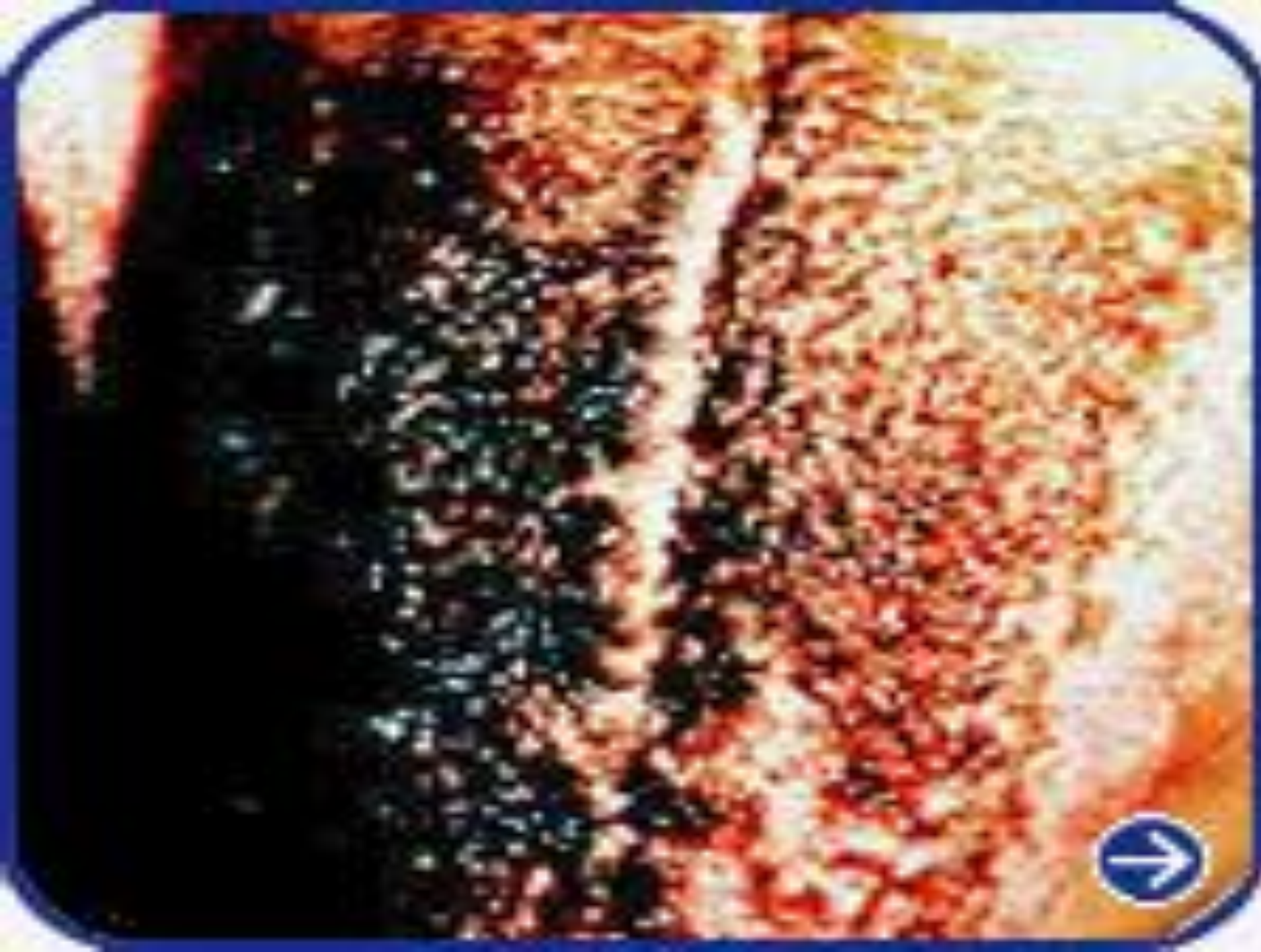
Для организма вреден воздух душных помещений: в нем много ядовитых газов – аммиака, сероводорода, углекислого газа. Нужно следить за чистотой воздуха помещения

Как следить за чистотой воздуха в помещениях?

- Проветривать комнаты
- Проводить влажную уборку
- Озеленять жилые помещения

Болезни органов дыхания

- ОРЗ
 - Грипп
 - Бронхит
 - Воспаление легких
 - Астма
 - Туберкулез
 - Рак (губ, гортани, легких и других органов)
- Болезни органов дыхания



В табачном дыме содержится

- Никотин
- Сажа
- Смолы
- Оксид мышьяка
- Углекислый газ
- Муравьиная кислота
- Уксусная кислота
- Формальдегиды
- Аммиак
- Сероводород



История развития курения.

Христофор Колумб в 1492 году открыл Америку и много новых растений, среди которых был и табак. Вот как описывались его чудодейственные свойства в одной испанской книге в 1543 году: «Табак вызывает сон, избавляет от усталости, успокаивает боль, вылечивает головную боль.....»

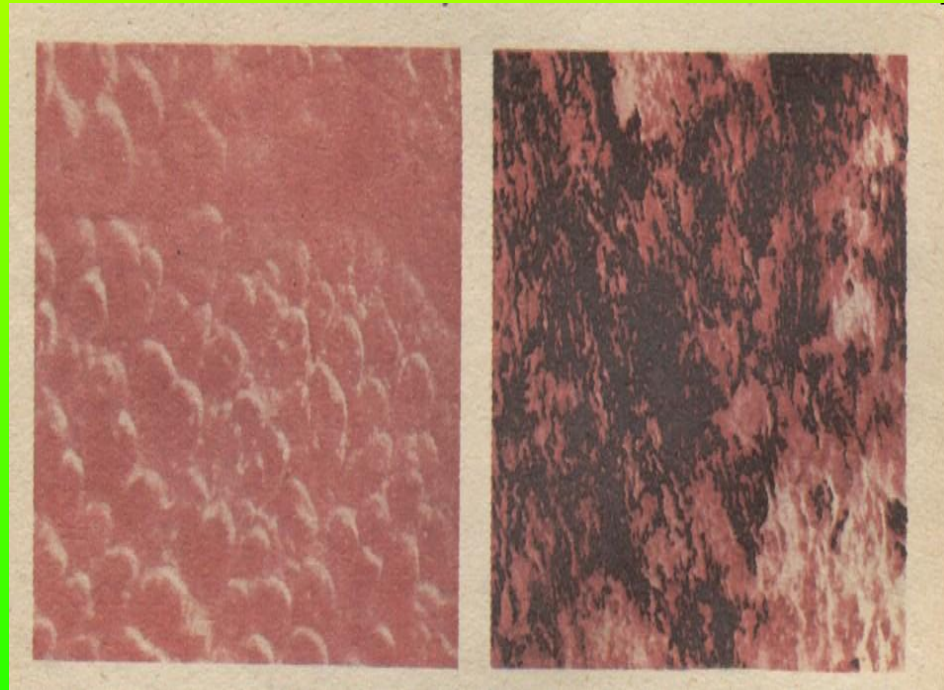


Табак

- Ж. Нико, французский посланник в Лиссабоне, во второй половине 16 века преподнёс Екатерине Медичи «всеисцеляющую» траву для лечения мигрени. Вскоре разрекламированный как универсальное лечебное средство табак стал популярным в аристократических кругах. В честь предприимчивого посланника его именем был назван алколоид в табаке-никотин.



Действие курения на органы дыхания



При курении
табачный дым
проникает в ротовую
полость,
дыхательные пути,
вызывают
раздражение
слизистых оболочек
и оседает на пленке
лёгочных пузырьков

Табачный дым и зубы.

При сгорании табака образуется сажа, табачный дым, дёготь. Из-за этого зубы курильщика темнеют, теряют блеск. Горячий табачный дым разрушает зубную эмаль. На ней появляются трещины, куда беспрепятственно попадают микробы, вызывая кариес.



Влияние курения на женский организм.

- Женщинам курение грозит преждевременным старением.
- Кожа приобретает жёлтоватый оттенок с характерным запахом
- Возникают осложнения при беременности
- Учащаются случаи мёртворождения, умственная и физическая недостаточность

Минздрав предупреждает !!!

- Бензопирены и ряд других веществ находящиеся в табачном дыме вызывают раковые заболевания гортани, желудка, мочеполовой системы
- Ежегодно в мире умирают 400000 человек от последствия курения

Без комментариев...



Как кофеин влияет на здоровье и продолжительность жизни ?



- Кофеин относится к психостимуляторам. Они повышают настроение, способность к восприятию внешних раздражений, психомоторную активность.



- Они уменьшают чувство усталости, повышают физическую и умственную работоспособность (особенно при утомлении)



- Временно снижают потребность во сне (средства, взбадривающие утомленный организм, получили название “допинг” от английского to dope - давать наркотики).

Сон. Сновидения. Гипноз



- У людей и животных сон и бодрствование ритмично сменяют друг друга.



- Но очень многие наблюдения противоречили этим теориям. Так, например, сросшиеся близнецы, организмы которых обладали общим кровотоком, могли спать в разное время...

Овощи

- Значение овощей в питании очень велико потому, что они являются ценным источником витаминов, углеводов, органических кислот, минеральных солей, различных вкусовых веществ, без которых пища становится безвкусной и малополезной.





- Главное достоинство овощей заключается в том, что из них могут быть приготовлены разнообразные, полезные и вкусные блюда, гарниры и закуски, легко усваиваемы

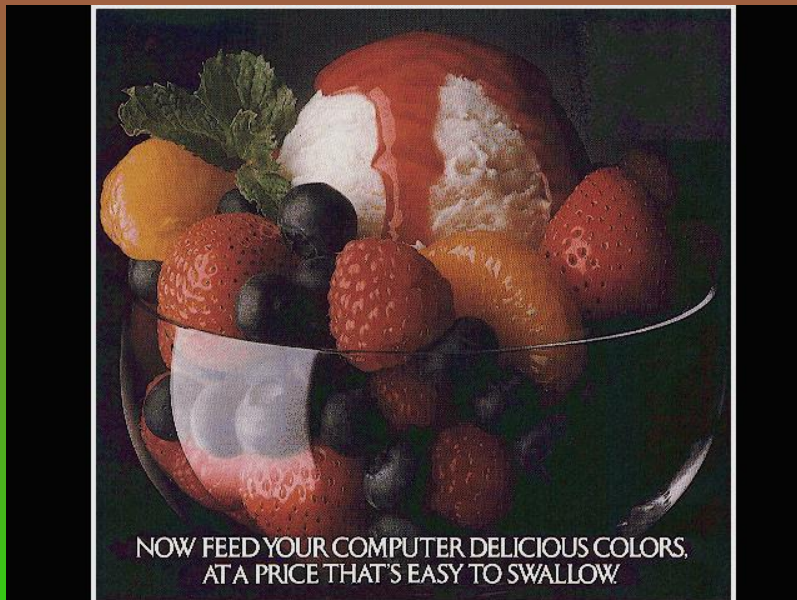


- человеческим организмом и способствующие, кроме того, лучшему усвоению любой другой пищи, потребляемой вместе с овощами.
-

Сладкие блюда



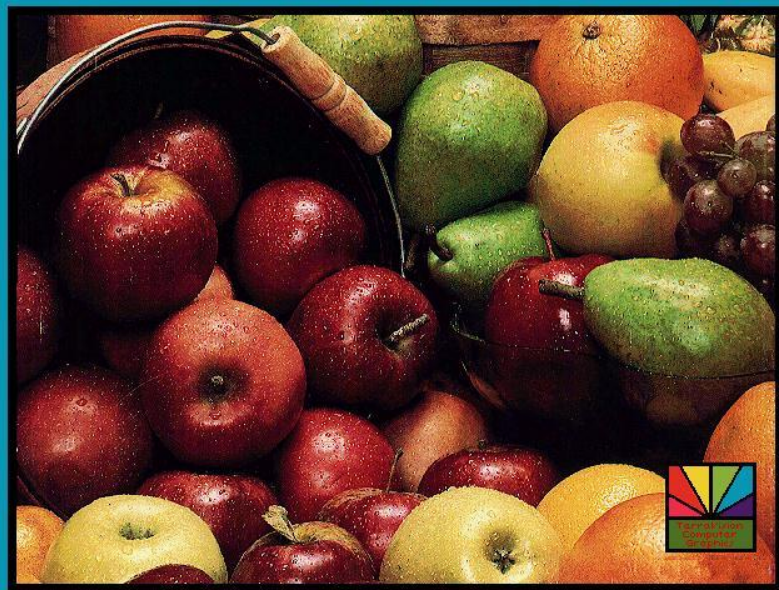
- Свежие плоды и ягоды - самый полезный, вкусный, освежающий десерт, а ваза с фруктами, кроме того, и самое лучшее, нарядное и привлекательное украшение стола.



- Свежие плоды и ягоды широко применяются для приготовления разнообразных сладких блюд: киселей, компотов, желе, муссов, суфле, мороженого, пломбиров, а также соусов, начинок для пирогов, тортов и пирожных; из них варят варенье, повидло, джем, готовят соки, пюре .



- Плоды и ягоды - ценнейшие источники витаминов, легко усваиваемых сахаров, органических кислот (яблочной и лимонной) и минеральных солей (калия, кальция и железа).



- Ученые нашли "лекарство" для 85% худеющих, которые постоянно вновь набирают сброшенный вес
- Сбросить вес может практически каждый – с помощью различных диет, на какое-то время. Если количество потребляемых калорий ниже количества расходуемых, человек теряет в весе.



- Теперь группа ученых из Колумбийского университета в Нью-Йорке обнаружила, что инъекция природного гормона лептина может убедить тело, что оно не должно накапливать жир, чтобы удержать запасы на необходимом уровне.

-



- Но при ожирении, когда вы теряете вес, вашему телу это не нравится. Поэтому вам не удастся сохранить новый вес".

