

Г”

**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.

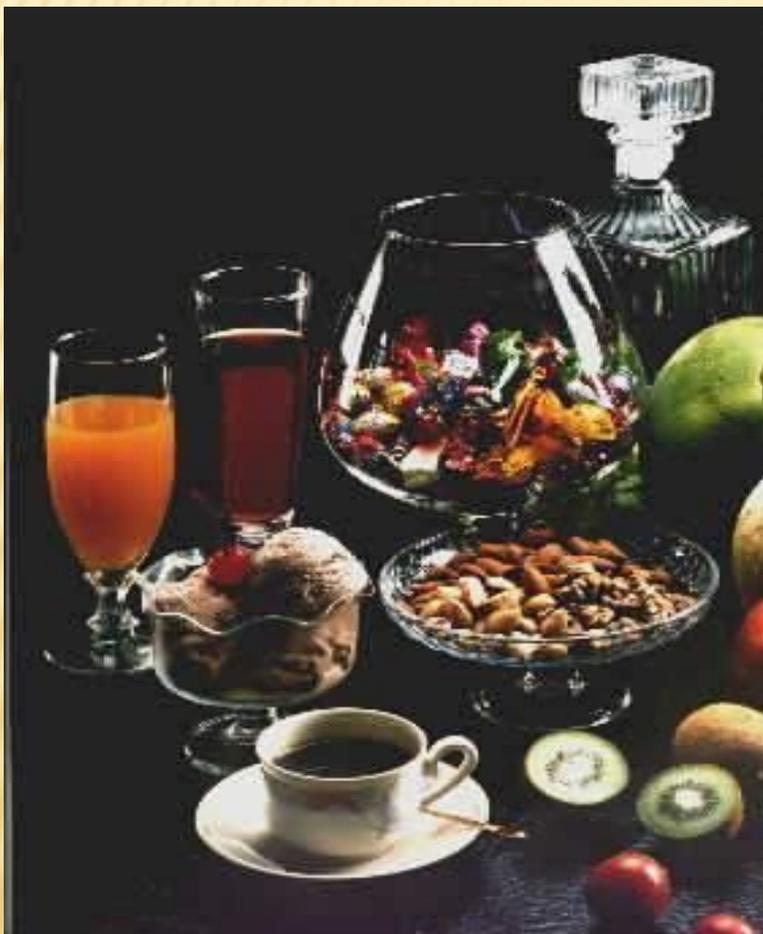


# ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ:

---



# 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.



А еще, подняв бокалы, мы говорим друг другу стандартный набор пожеланий: "Здоровья! Счастья! Долгих лет! Удачи!" Выпив до дна бокал, потом следующий и еще один, мы забываем, что Здоровье и заключается в трезвости ума.

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.

**ТРЕЗВАЯ СЕМЬЯ -**



**ТРЕЗВАЯ РОССИЯ!**

# 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...



# 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.

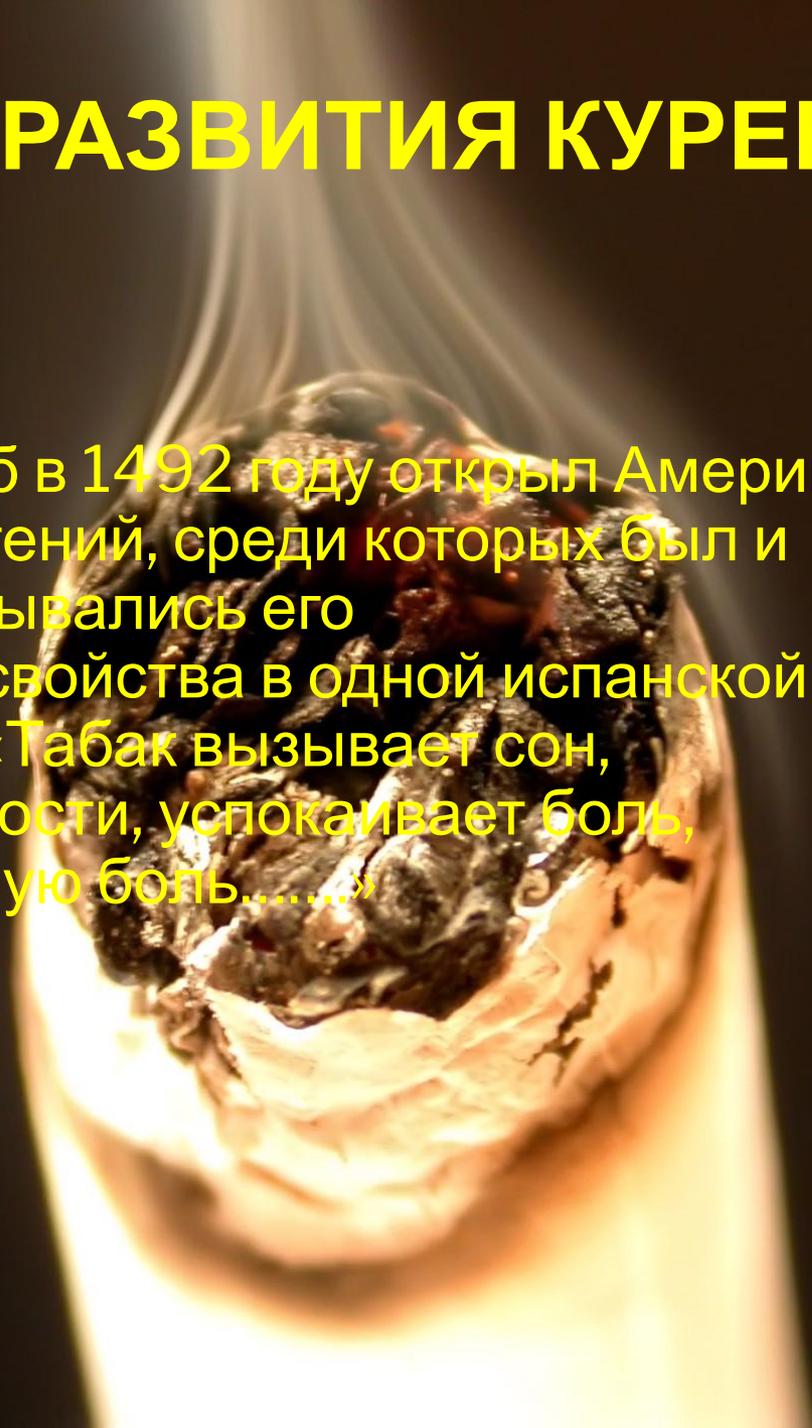


# В ТАБАЧНОМ ДЫМЕ СОДЕРЖИТСЯ:

- 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.....»



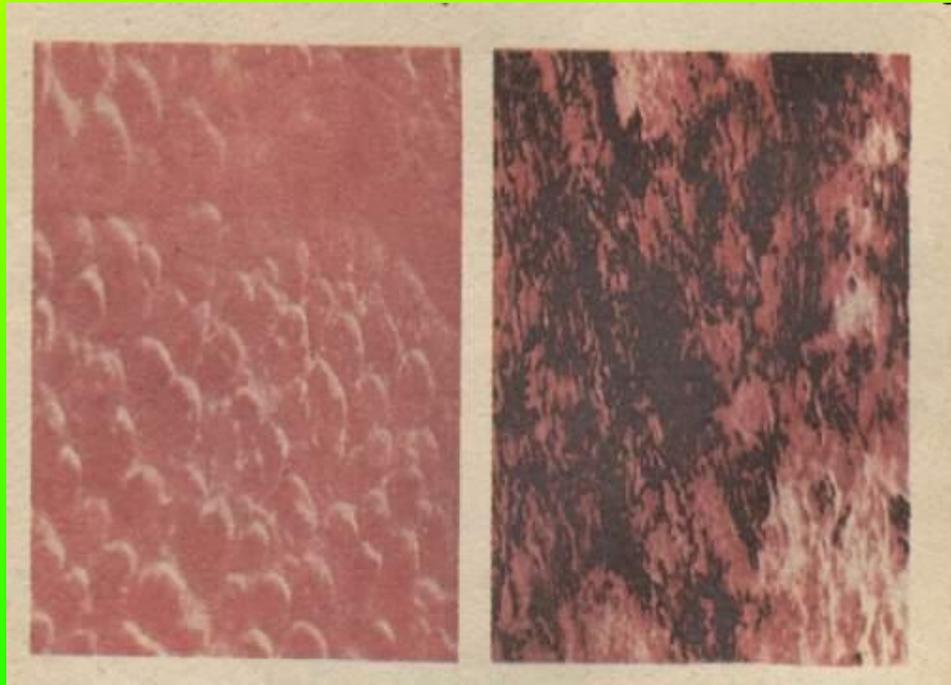
# ТАБАК

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 алкалоид в табаке - НИКОТИН.



# ДЕЙСТВИЕ КУРЕНИЯ НА ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ:

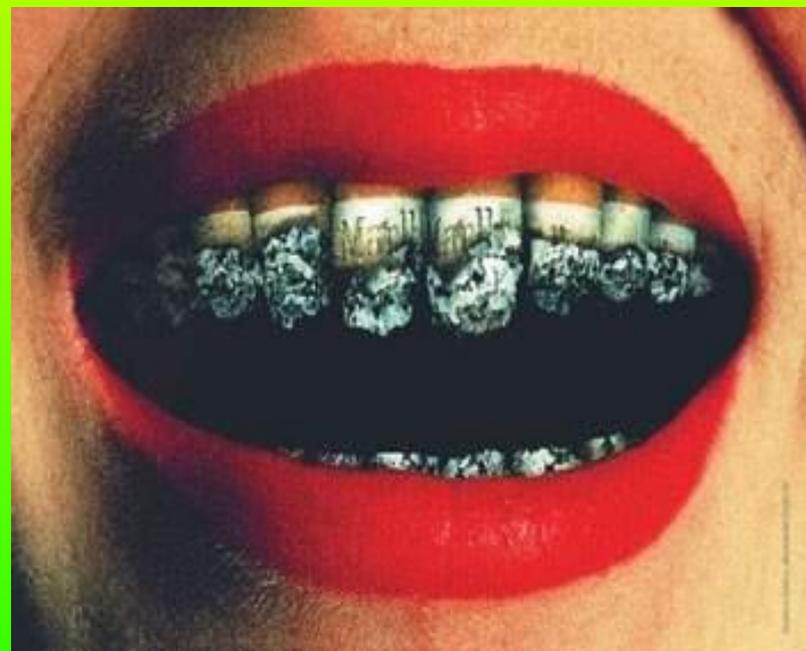
---



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.

# БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ:

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

# 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**

# СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:



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.

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-нибудь другое. Можно заниматься ходьбой, бегом, аэробикой, йогой - неважно, что именно вы делаете, лишь бы занимались спортом ежедневно.



# ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ:



"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.

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



# ТВОЙ ВЫБОР!

**ИТАК, СДЕЛАЙ СВОЙ ВЫБОР: ФИЗИЧЕСКИЕ  
УПРАЖНЕНИЯ И ЗДОРОВЬЕ ИЛИ БОЛЕЗНИ И  
ЛЕКАРСТВА!**

# СОН:

---



Один из важнейших факторов здоровья. У людей и животных сон и бодрствование ритмично сменяют друг друга. Сон человека должен длиться от 8 до 10 часов. Если вы выспались, у вас здоровый цвет лица и хорошее настроение на весь день.

# ЗАКАЛИВАНИЕ.

Одним из методов закаливания являются водные процедуры. Купание в проруби относится именно к этому виду закаливания. Начинать, разумеется, с него не следует, т.к. это подходит только хорошо закаленным людям, приучившим свое тело к низким температурам. Однако для них купание в проруби очень полезно для организма: холодная вода воздействует на рецепторы кожи, восстанавливает тонус мышц, повышает иммунитет.



# 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





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).

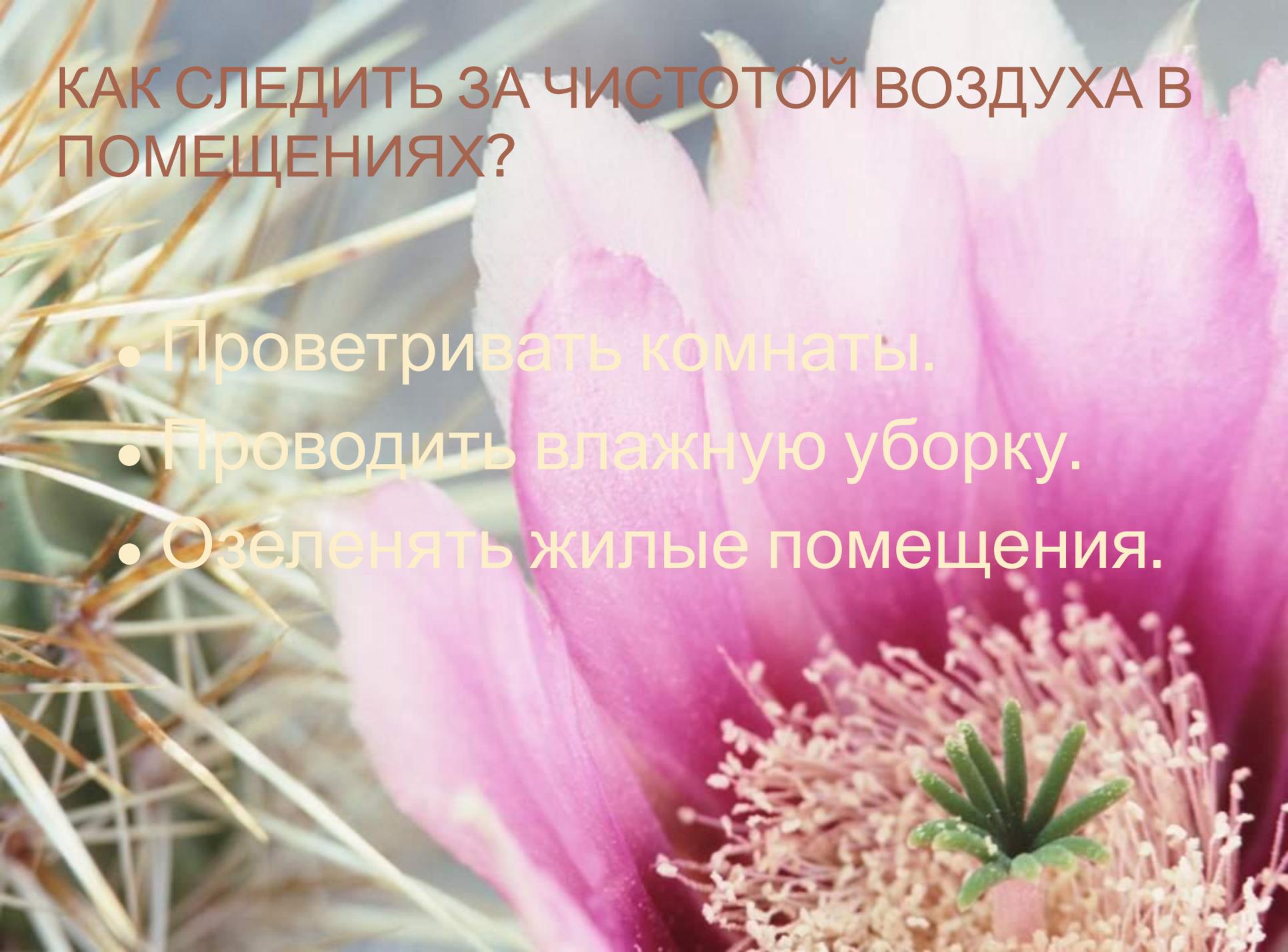
# «КУДА НЕ ПРОХОДИТ СОЛНЕЧНЫЙ ЛУЧ, ТУДА ЧАСТО ЗАХОДИТ ВРАЧ» ИТАЛЬЯНСКАЯ ПОСЛОВИЦА

Вместе с пылью в воздухе всегда содержатся бактерии и микробы. В  $1\text{м}^3$  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.



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



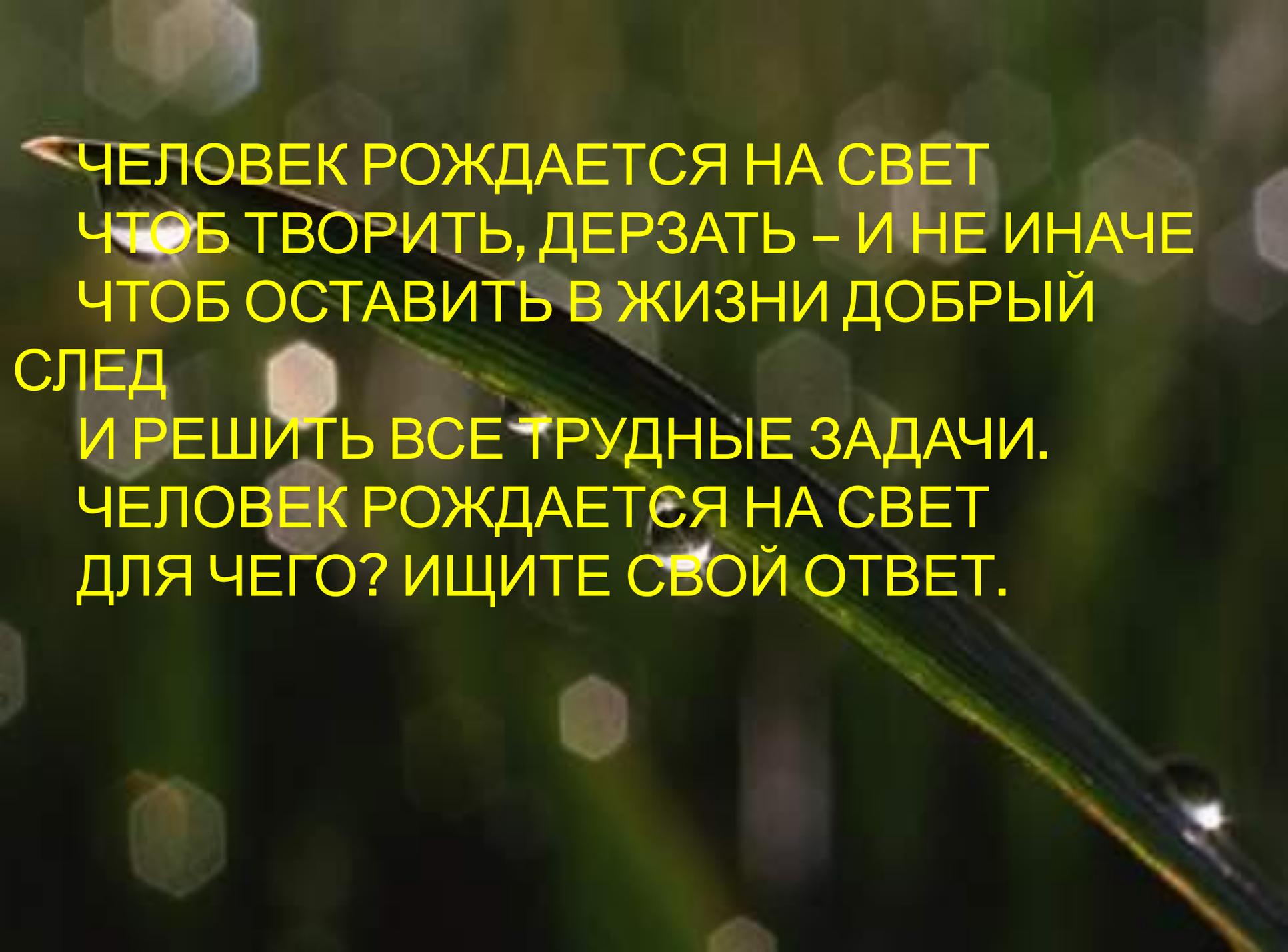


А ведь можно предотвратить эти заболевания намного раньше, в корне, и для этого не потребуются каких-то сверхъестественных усилий. Нужно всего лишь вести здоровый образ жизни...

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

---





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.



**БУДЬ ЗДОРОВ!**