



*Здоровый
образ
жизни*

Тест «Твое здоровье»

1. У меня часто плохой аппетит.
2. После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова.
3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.
4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться в постели.
5. Я почти не занимаюсь спортом.

6. В последнее время я несколько прибавил в весе.

7. У меня часто кружится голова.

8. В настоящее время я курю.

9. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.

10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

**За каждый ответ «да» поставьте себе по 1 баллу
и подсчитайте сумму.**

Результаты:

1-2 балла. Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия.

3-6 баллов. Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его расстроили довольно основательно.

7-10 баллов. Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно поменять свои привычки, иначе...

Правила здорового образа жизни

Правильное питание

Сон

Активная деятельность и активный
отдых

Вредные привычки

Правильное питание



Правильное питание—основа здорового образа

Снижается заболеваемость учащихся, улучшается психологическое состояние детей, поднимается настроение, а самое главное — повышается работоспособность и интерес к учебной деятельности

Что мы пьем?



Из книги Академии здоровья "Пить или не пить"

Кока-кола с успехом заменяет бытовую химию.



История кока колы утверждает, что во многих штатах США дорожная полиция всегда имеет в патрульной машине 2 галлона Колы, чтобы смывать кровь с шоссе после аварии.

Чтобы удалить ржавые пятна с хромированного бампера машины, потрите бампер смятым листом алюминиевой фольги, смоченным в кока коле.

Чтобы удалить коррозию с батареей в автомобиле, полейте батареи банкой Колы, и коррозия исчезнет.

Из книги Академии здоровья "Пить или не пить"



Чтобы раскрутить заржавевший болт, смочите тряпку кока колой и обмотайте ею болт на несколько минут.

О составе кока колы. Активный ингредиент кока колы - фосфорная кислота. За 4 дня он может растворить ваши ногти.

Для перевозки концентрата кока колы грузовик должен быть оборудован специальными поддонами, предназначенными для высококоррозионных материалов.

Дистрибьюторы кока колы уже 20 лет используют ее для очистки моторов своих грузовиков.

**Все еще
хотите
бутылочку
Колы?**

Чтобы уменьшить вред от любой газировки, необходимо следовать простым правилам:

1. Пейте ее холодной. Разрушение эмали зубов зависит и от температуры напитка. В Америке газировки пьют больше, чем в Европе, но ее всегда подают со льдом, и повреждений зубов у американских детей меньше.
2. Пейте через трубочку, чтобы избежать контакта с банкой.
3. Ограничьтесь одним стаканом 1-2 раза в неделю.
4. Откажитесь от газировки, если страдаете диабетом, гастритом, язвой.
5. Не давайте газировку детям до 3 лет.

Что мы едим?



Свекла, морковь, капуста

Употребление этого овоща очень полезно для зрения и для профилактики раковых заболеваний.



Этот овощ улучшает обмен холестерина и является сильным антиаллергеном.

А этот овощ улучшает работу кишечника, снижает артериальное давление. Наличие йода в этом корнеплоде делает ее ценным для профилактики заболевания щитовидной железы и укрепления иммунитета. Обеспечивает организм фосфором, калием, кальцием, натрием и хлором.



Яблоки

Обладают общеукрепляющим действием. Хороши для почек, сердечно-сосудистой системы. Обмена веществ.



Груши



Повышают прочность капиллярных сосудов, оказывают противосклеротическое действие, способствует выведению из организма воды и поваренной соли.

Вишня, черешня



**Общеукрепляющие
фрукты, полезные
при малокровии.**



Малина



**Улучшает пищеварение при
атеросклерозе и
гипертонической болезни.**

Черная смородина

**Богата общеукрепляющим
витамином С.**

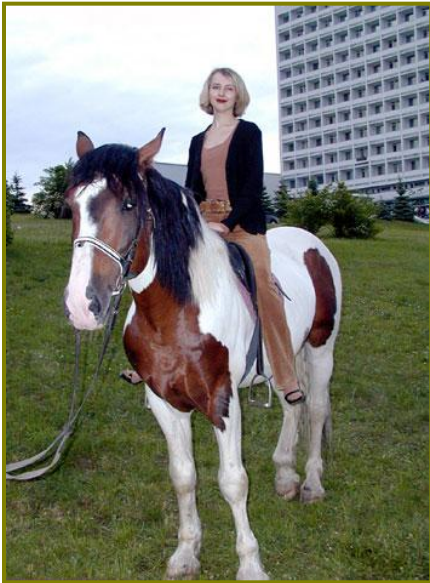


СОН



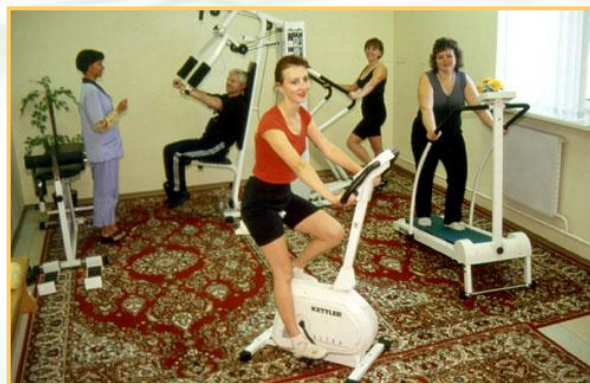
Сон очень положительно влияет на организм человека. Но главное – человек не должен чувствовать усталость после сна и быть бодрым весь день.

Активная деятельность и активный отдых





Плавание укрепляет уставшие мышцы, улучшает кровообращение. Максимально быстро проплывите кролем 30-50 метров. Это принесет больше эффекта, чем если бы вы медленно проплыли 20 раз по 25 метров.





Баскетбол и футбол тренируют мышцы ног и верхнюю часть тела.



Теннис тренирует практически все мышцы, укрепляет сердце, кости, улучшает кровообращение. Исследования показали, что у 70-летних женщин, занимающихся ежедневно теннисом, кости почти такие же прочные, как и у 30-летних.





Прогулки на велосипеде и турпоходы, способствуют развитию мышц всего тела.



Альпинизм тренирует главным образом мышцы ног, а также верхнюю часть тела и мышцы рук. Эта двойная нагрузка оказывает положительное воздействие на обмен веществ.



Основные вредные факторы, действующие на человека за компьютером:

- ✓ сидячее положение в течение длительного времени;**
- ✓ воздействие электромагнитного излучения монитора;**
- ✓ утомление глаз,**
- ✓ нагрузка на зрение;**
- ✓ перегрузка суставов**
- ✓ кистей;**
- ✓ стресс при потере информации.**



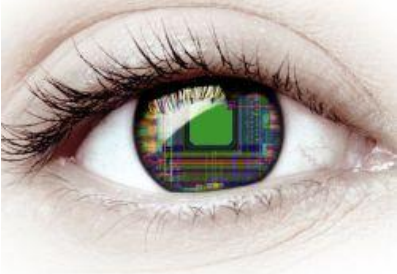
Сидячее положение.



Казалось бы, за компьютером человек сидит в расслабленной позе, однако она является для организма вынужденной и неприятной: напряжены шея, мышцы головы, руки и плечи, **отсюда остеохондроз**, а у детей - **сколиоз**. Кроме того, малоподвижный образ жизни часто приводит к **ожирению**.

Электромагнитное излучение.

Современные мониторы стали безопаснее для здоровья, но еще не полностью. А если на Вашем столе совсем старенький монитор, лучше держитесь от него подальше.



Воздействие на зрение.

Глаза регистрируют самую мелкую вибрацию текста или картинки, а тем более мерцание экрана. Перегрузка глаз приводит к **потере остроты зрения**. Плохо сказываются на зрении неудачный подбор цвета, шрифтов, компоновки окон в используемых Вами программах, неправильное расположение экрана.

Перегрузка суставов кистей рук.



Нервные окончания подушечек пальцев как бы разбиваются от постоянных ударов по клавишам, возникают **онемение, слабость**, в подушечках бегают мурашки. Это может привести к **повреждению суставного и связочного аппарата кисти**, а в дальнейшем заболевания кисти могут стать **хроническими**.

Стресс при потере информации.



*Далеко не все пользователи регулярно делают резервные копии своей информации. А ведь и **вирусы** не дремлют, и **винчестеры** лучших фирм, бывает, ломаются, и самый опытный программист может иногда нажать не ту кнопку... В результате - **стресс**.*

Работайте на компьютере и будьте здоровы!

Желаю вам:

- *Никогда не болеть;*
- *Правильно питаться;*
- *Быть бодрыми;*
- *Вершить добрые дела.*

*В общем, вести
здоровый образ жизни!*