

# Быть здоровым - здорово!



# Для студентов колледжа особенно важны правила здорового образа жизни

- 1 правило - Правильное питание
- 2 правило - Сон
- 3 правило - Активная деятельность и активный отдых



# Правильное питание



Правильное питание—основа здорового образа



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

# Полезные овощи

*Салат*



*Петрушка*



*Морковь*



*Капуста*



*Укроп*



*Свекла*



*Груши*



**Полезные продукты**

*Яблоки*



*Малина*



*Черешня*



*Черная смородина*





# Сон

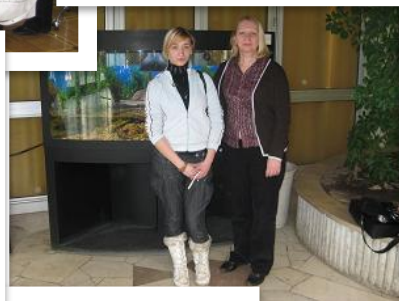
Сон очень положительно влияет на организм человека. Много споров вокруг того, сколько же надо спать человеку? Раньше утверждалось, что ребенок - 10-12 часов, подросток - 9-10 часов, взрослый - 8 часов. Сейчас многие приходят к мнению, что это все индивидуально, некоторым нужно побольше, некоторым поменьше. Но главное - человек не должен чувствовать усталость после сна и быть бодрым весь день.

## Пословиці:

1. От хорошего сна *молодеешь*
2. Сон - лучшее *лекарство*
3. Выспишься - *помолодеешь*
4. Выспался - *будто вновь родился*



# 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.

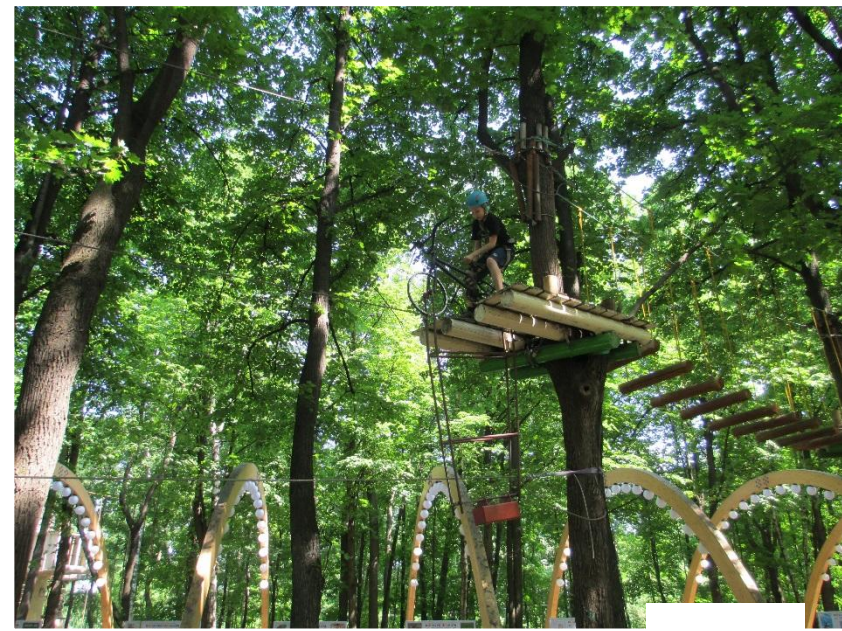


Баскетбол и футбол тренируют  
мышцы ног и  
верхнюю часть тела.



Теннис тренирует практически все  
мышцы, укрепляет  
сердце, кости, улучшает  
кровообращение.





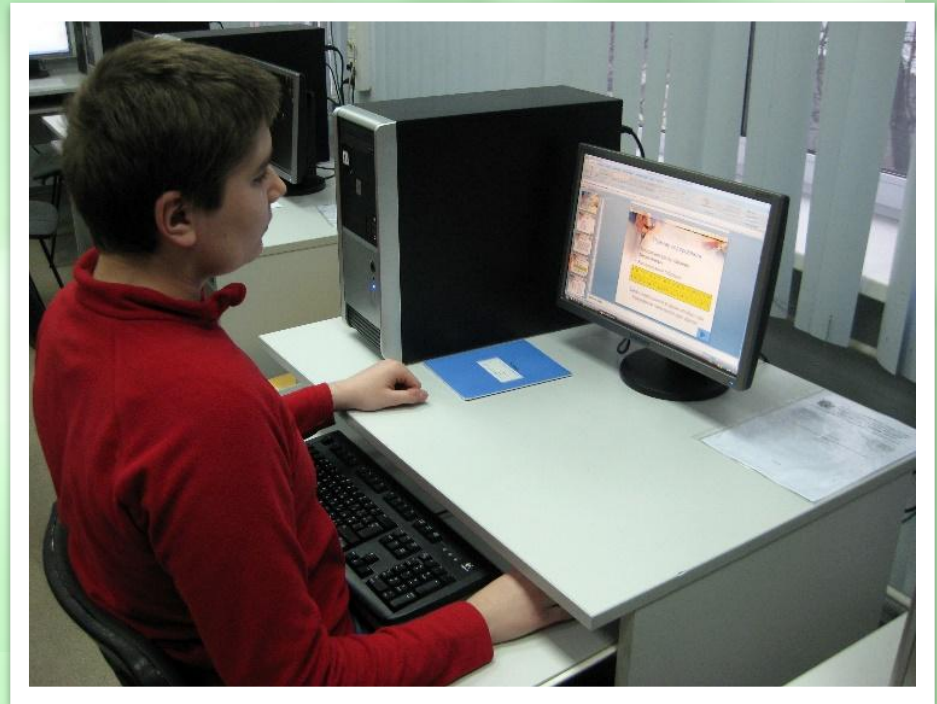
Прогулки на велосипеде и турпоходы, способствуют развитию мышц всего тела.



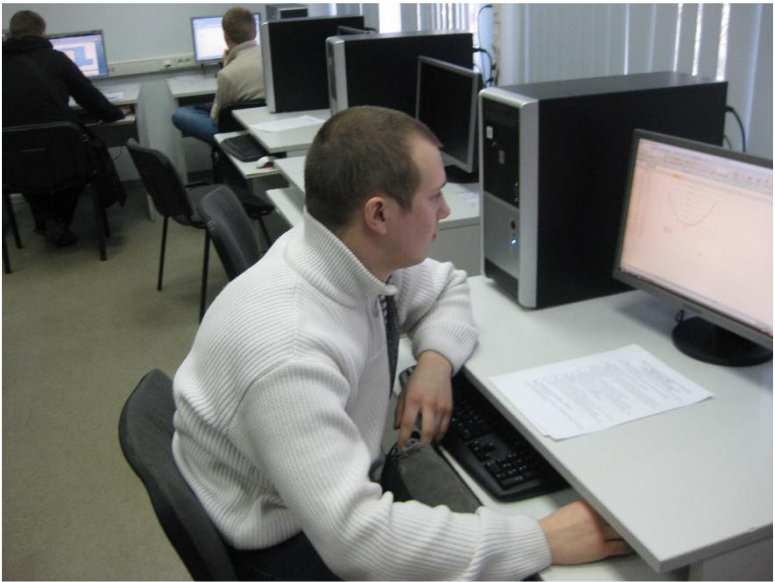
Альпинизм тренирует главным образом мышцы ног, а также верхнюю часть тела и мышцы рук. Эта двойная нагрузка оказывает положительное воздействие на обмен веществ.

# 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.



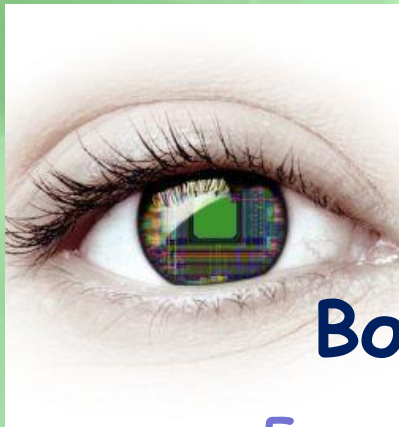
# Сидячее положение



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. У тех, кто много сидит, между сиденьем стула и телом образуется тепловой компресс, что ведет к застою крови в тазовых органах, как следствие - простатит и геморрой, болезни, лечение которых - процесс длительный и малоприятный. Кроме того, малоподвижный образ жизни часто приводит к ожирению.

# Электромагнитное излучение

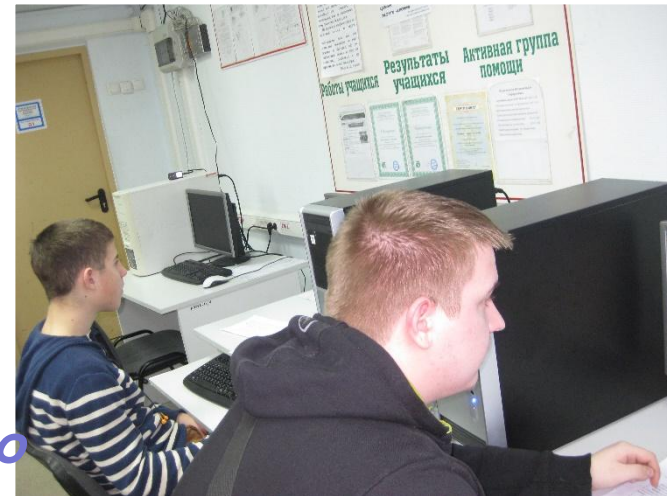
*Современные мониторы стали безопаснее для здоровья, но еще не полностью. А если на Вашем столе совсем старенький монитор, лучше держитесь от него подальше.*



## Воздействие на зрение

*Глаза регистрируют самую мелкую вибрацию текста или картинки, а тем более мерцание экрана. Перегрузка глаз приводит к потере остроты зрения.*

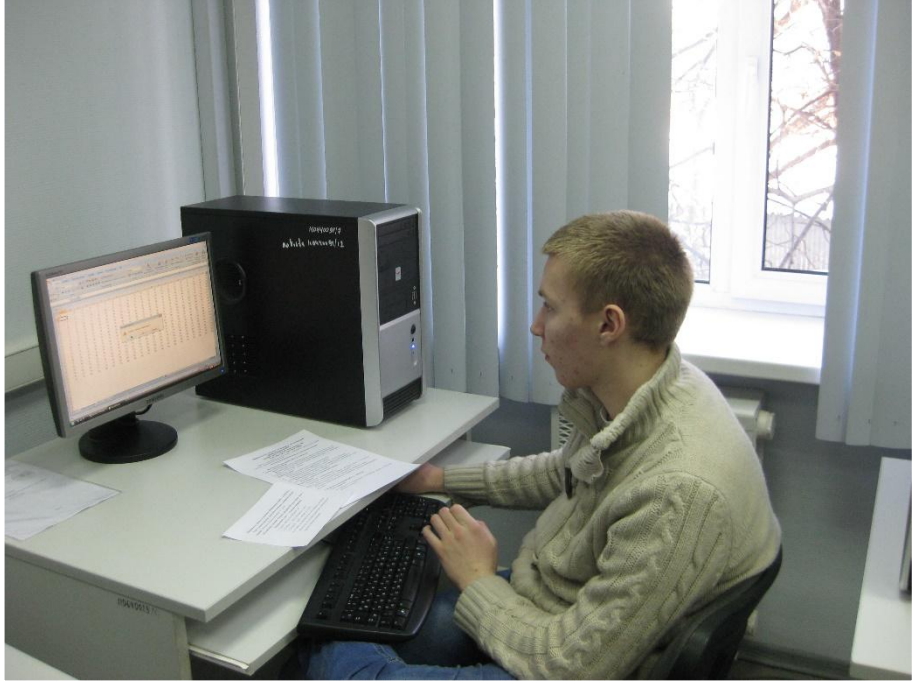
*Плохо сказываются на зрении неудачный подбор цвета, шрифтов, компоновки окон в используемых Вами программах, неправильное расположение экрана.*



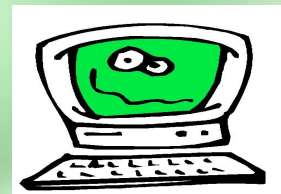
# Перегрузка суставов кистей рук



*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 такого стресса случались и инфаркты.

**Работайте на компьютере и будьте здоровы!**



# *Контакты*

ГБПОУ города Москвы Колледж связи №54  
имени П.М. Вострухина  
Сивцова Елена Георгиевна  
Т. 84991703835