

Здоровый образ ЖИЗНИ

Подготовила учитель физической культуры
школы №28 г.Воронежа
Дробышева Татьяна Сергеевна



- 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

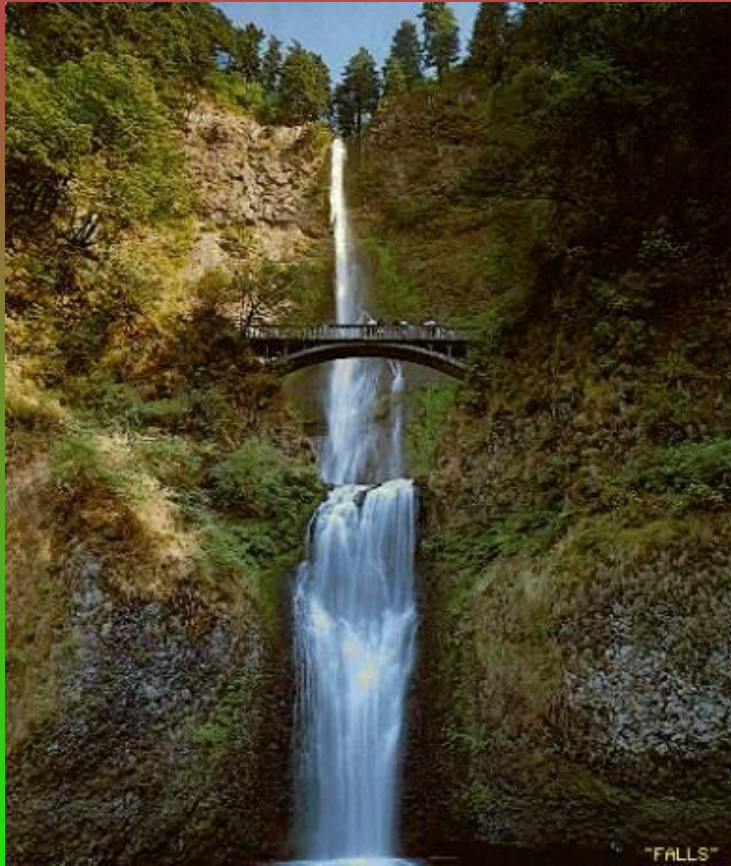




- Официальная пресса США, Германии, Франции, Англии, Швеции почти ежедневно сообщает о смерти своих граждан, последовавшей в результате злоупотребления наркотическими и психотропными веществами.



- 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

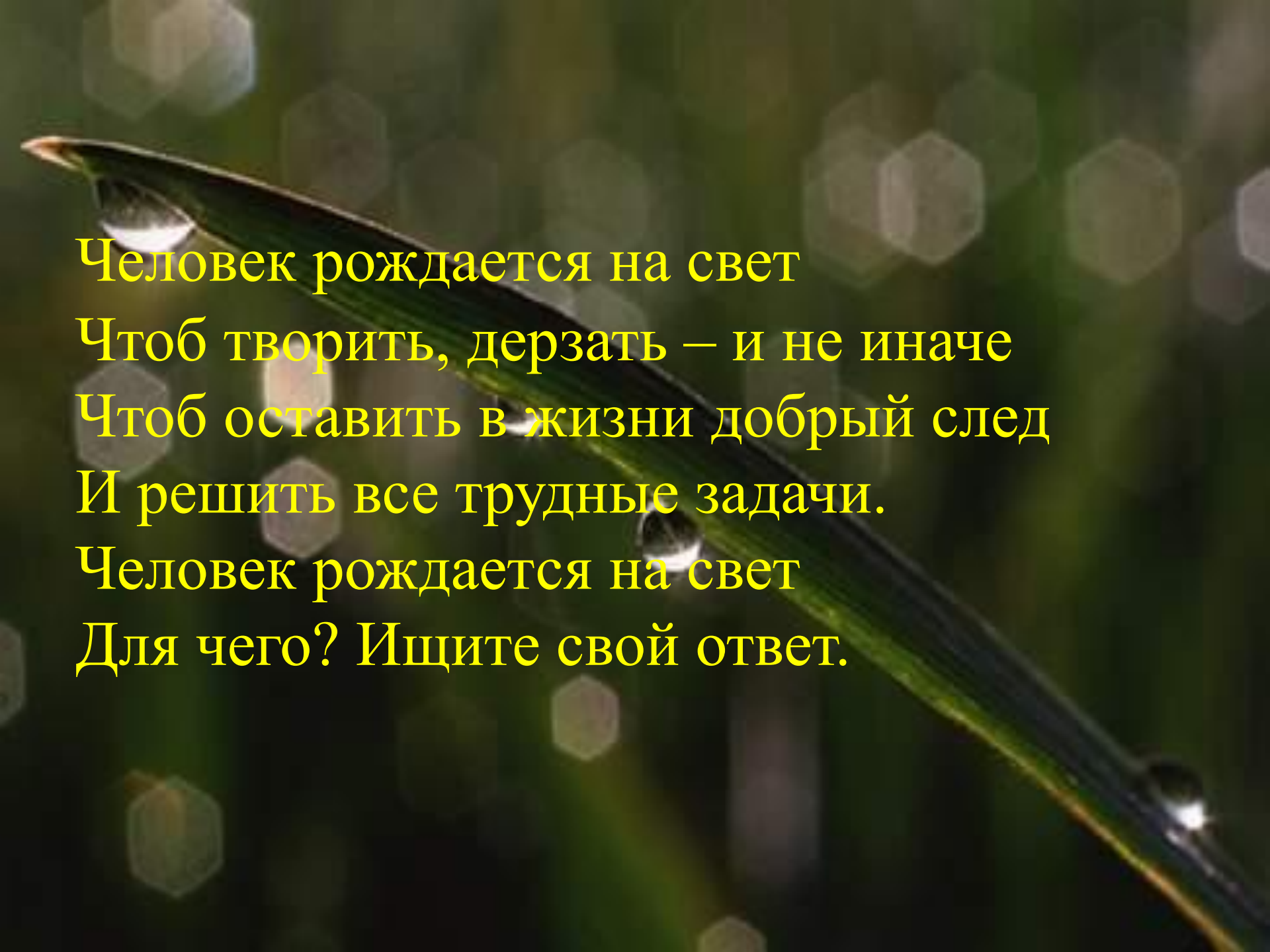
Курение - одна из вреднейших привычек



- 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.....»

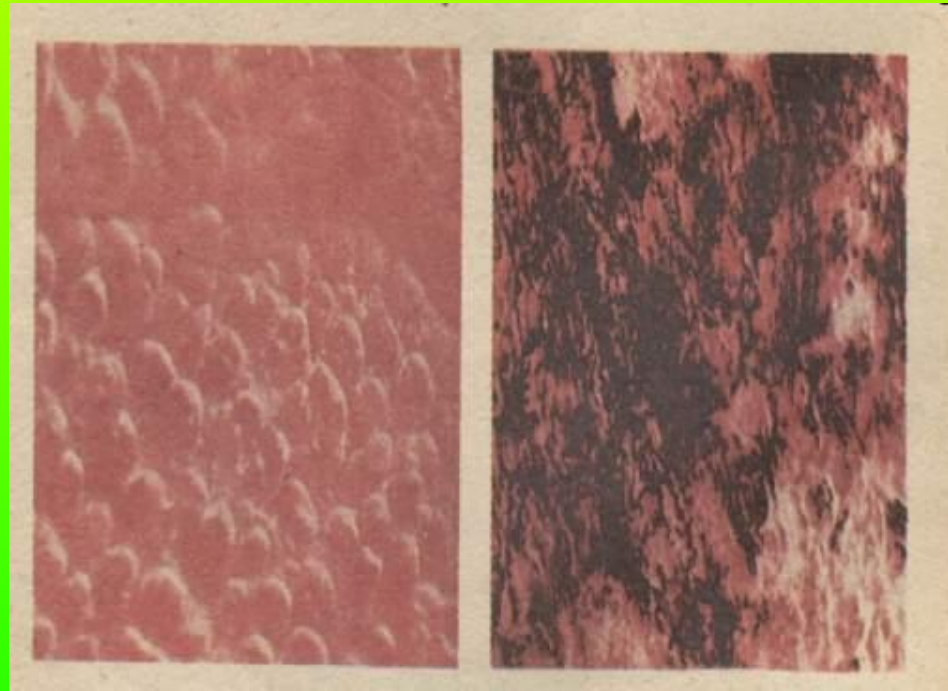


Табак

- 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.



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

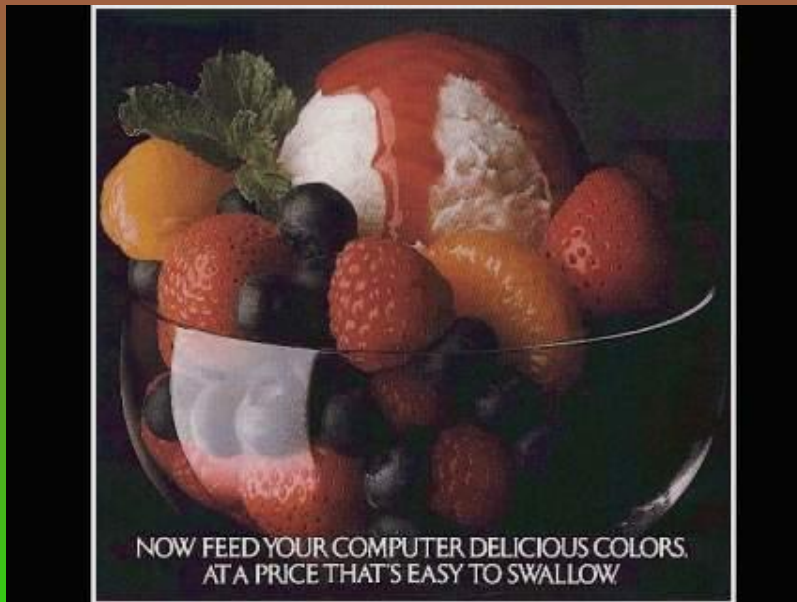


- человеческим организмом и способствующие, кроме того, лучшему усвоению любой другой пищи, потребляемой вместе с овощами.
-

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".

