

Здоровый образ жизни

Правила здорового образа жизни

Правильное питание

Сон

*Активная деятельность и активный
отдых*

Отказ от вредных привычек

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?



1. Многие из них содержат аспартам (бойтесь E951), синтетический сахарозаменитель. На данный момент официально не рекомендован в Евросоюзе детям и полностью запрещен к использованию в детском питании до 4-х лет (Директива 94/35/ЕС).



2. Бензоат натрия или C_6H_5COONa (бойтесь E211). Вообще это лекарство от кашля (отхаркивающее). Используется как консервант.



3. Ортофосфорная кислота (бойтесь E338), химическая формула: H_3PO_4 Пищевую ортофосфорную кислоту применяют в производстве газированной воды. Ее pH равен 2.8 (растворяет плоть).



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.

Положите в тарелку с кока-колой стейк - и через 2 дня вы его там не найдете.

Чтобы почистить туалет, вылейте банку Колы в унитаз и не смывайте в течение часа.

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

Чтобы удалить коррозию с батарей 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.

Чтобы очистить одежду от загрязнения, вылейте банку кока-колы на грудку грязной одежды, добавьте стиральный порошок и постирайте в машине как обычно. Кола поможет избавиться от пятен. Кока-кола также очистит стекла в автомобиле от дорожной пыли.

О составе кока-колы. Активный ингредиент кока-колы - фосфорная кислота. Ее рН равен 2.8. 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 ожирением, диабетом, гастритом, язвой.
5. Не давайте газировку детям до 3 лет.

Что мы едим?



Салат,



укроп,



петрушка



Зелень – хорошая профилактика инфаркта, улучшает водный баланс, благотворно влияет при малокровии, авитаминозе.

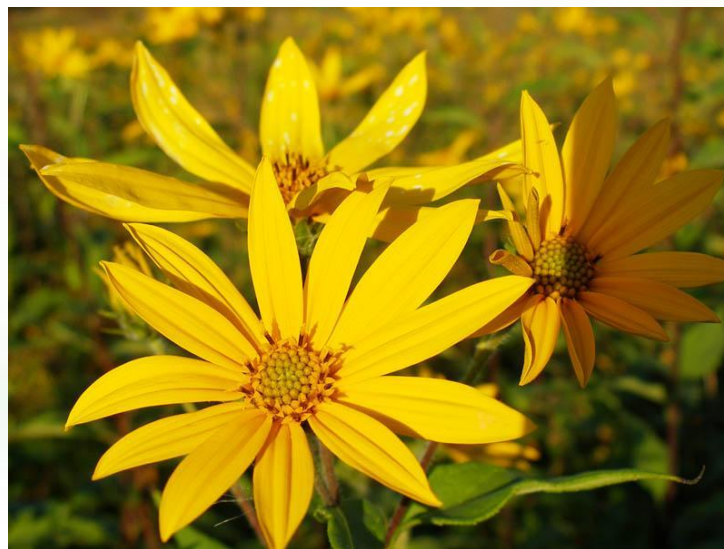


Древние греки и римляне не обходились без него ни в будни, ни в праздники. Высокие пищевые и целебные достоинства этого растения определяют более чем сорок вкусовых, витаминных и биологически активных веществ. Исследования американских ученых показали, что корни этого растения – идеальное средство для снижения артериального давления.

Топинамбур

**В клубнях этого растения
витаминов С и В вдвое, а
солей железа втрое
больше, чем в
картофельных.**

**Особенно полезно это
растение для больных
диабетом, страдающих
малокровием,
нарушениями обмена
веществ и желудочными
заболеваниями.**



Свекла, морковь, капуста

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



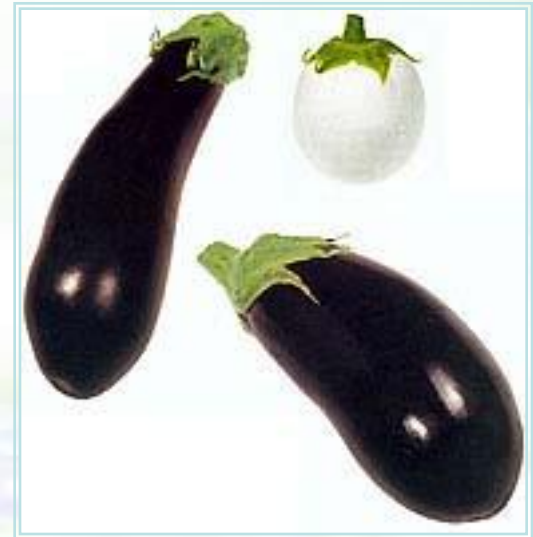
Этот овощ улучшает обмен холестерина и является сильным антиаллергеном.

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



Баклажаны

Этот овощ малокалориен, зато в нем много фолиевой кислоты, а это значит, что он ускоряет вывод из организма холестерина, избытка воды и поваренной соли, усиливает способность инсулина понижать уровень сахара и способствует процессу образования эритроцитов в крови.



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. Много споров вокруг того, сколько же надо спать человеку? Раньше утверждалось, что ребенку необходимо 10-12 часов, подростку – 9-10 часов, взрослому – 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, а быть бодрым весь день.

Я начинаю пословицу, а вы заканчиваете.

Пословицы:

- 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.

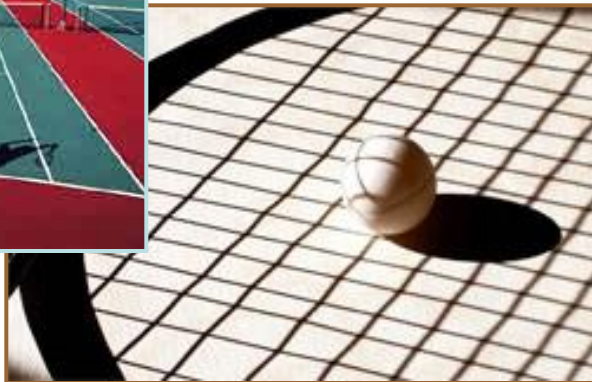




Баскетбол и футбол тренируют мышцы ног и верхнюю часть тела.



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

Вредные привычки



Курение,

алкоголизм,

наркотики...

Курение

Из истории

Курение табака возникло еще в глубокой древности. Высадившись на берегах Америки, Колумб и его спутники увидели туземцев, которые держали во рту пучки дымящейся травы.

Во Францию табак попал из Испании, его привез посол Жан Нико в подарок королеве Екатерине Медичи. От фамилии «Нико» произошло слово «никотин».

Наказания

В Китае замеченного в курении ученика ожидает изнурительное наказание – тренировка на велотренажере.

В конце XVI столетия в Англии за курение казнили, а головы казненных с трубкой во рту выставляли на площади.

В Турции курильщиков сажали на кол.

В царствование Михаила Романова за курение полагалась смертная казнь. Всех, у кого найден табак, «надобно пытать и бить на козле кнутом, пока не признается, откуда добыл...»

В нашем гуманном обществе нет таких наказаний, но, может быть, эти картинки заставят вас задуматься: стоит ли начинать

Легкое здорового человека



Легкое курильщика



Алкоголизм



АЛКОГОЛИЗМ - хроническое заболевание, обусловленное систематическим употреблением спиртных напитков. Проявляется физической и психической зависимостью от алкоголя, психической и социальной деградацией, патологией внутренних органов, обмена веществ, центральной и периферической нервной системы. Нередко возникают алкогольные психозы.

Наркомания

Официальная статистика в отношении наркомании очень тревожна.

В течение последних 6 лет распространенность наркомании среди подростков увеличилась в 10 раз.



*Сам термин "наркомания" связан с понятием "наркотик" (от греч. *narkotikos*- усыпляющий).*

Группу наркотиков, в узком смысле слова, составляют так называемые опиаты – вещества, которые добывают из мака: морфин, кодеин, героин, метадон.

Говоря о наркомании, мы имеем в виду вещества, формирующие психическую зависимость от их потребления. Таким образом, в настоящее время термин "наркотическое вещество" (наркотик) применяется по отношению к тем ядам или веществам, которые способны вызвать эйфоризирующее, снотворное, болеутоляющее или возбуждающее действие.

Согласно международному принятому определению, наркомания - это нарушение психики, заключающееся в сильном желании принять определённое вещество (или вещество из определённой группы) в ущерб другим видам деятельности и упорное продолжение использования вещества, несмотря на пагубные последствия. Синонимом термина наркомания является понятие "зависимость".

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.**



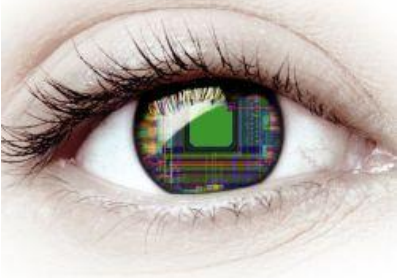
Сидячее положение.



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!

Викторина

1. Почему могут быть опасны для здоровья консервированные продукты? (Можно отравиться ботулином)

2. При сжигании в городе мусора воздух загрязняется ядовитыми веществами. Назовите 4 опасных вещества. (Доиксины, канцерогены, радионуклиды, двуокись СО)

3. Несколько приемов удаления нитратов из овощей. (Вымачивание, отваривание, маринование)

4. Табачный дым содержит много химических соединений, веществ и элементов. Назовите их примерное количество. (4 000)

5. Среди них в табачном дыму содержится аммиак, ацетон, пропилен, никотин, пиридин и другие вещества. Назовите вещество, вызывающее привыкание к курению. (Никотин)

6. Сколько процентов вредных веществ получает пассивный курильщик? (50%)

7. Водопроводную воду перед употреблением лучше отстаивать. Почему? (Чтобы избавиться от хлора, который улетучивается через 2 часа)

8. Назовите вещество, которое полностью нейтрализует действие нитратов. (Витамин С)

9. Из повседневных продуктов питания, какие самые опасные для здоровья? (Соль и сахар)

10. Назовите принципы закаливания – три П.
(Постоянно, последовательно, постепенно)

11. Какая поговорка учит нас правильному режиму питания? (Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу)

12. Какими видами спорта следует заниматься для формирования осанки? (Плавание, гимнастика, легкая атлетика)

Желаю вам:

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

В общем, вести

здоровый образ жизни!