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 Е951), 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 Е211). Вообще это лекарство от кашля (отхаркивающее). Используется как консервант.

3. Ортофосфорная кислота (бойтесь Е338), 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"

Все еще хотите бутылочку Колы?

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 груду 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 pH 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.

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 избегать 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

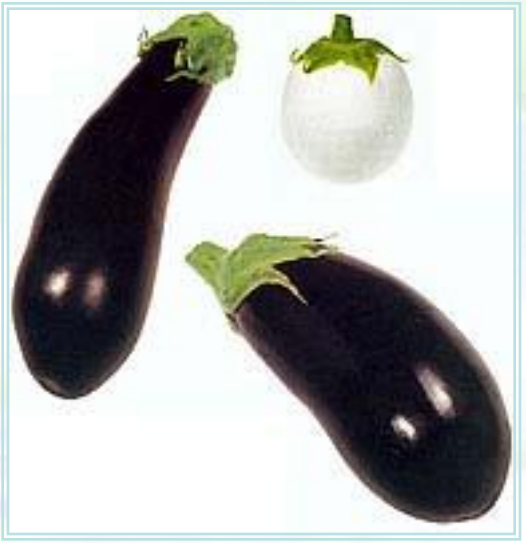
Употребление этого овоща очень полезно для зрения и для профилактики раковых заболеваний.

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***

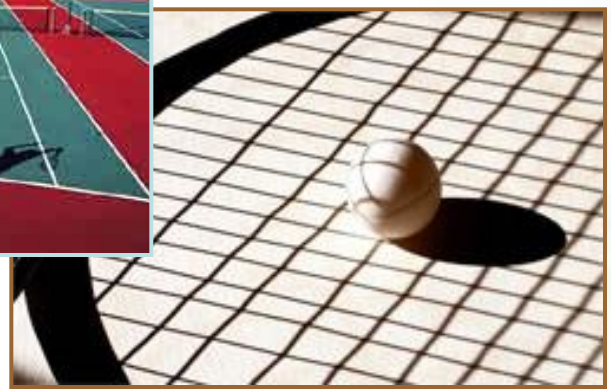
4. Выспался – будто вновь… ***Родился***

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.

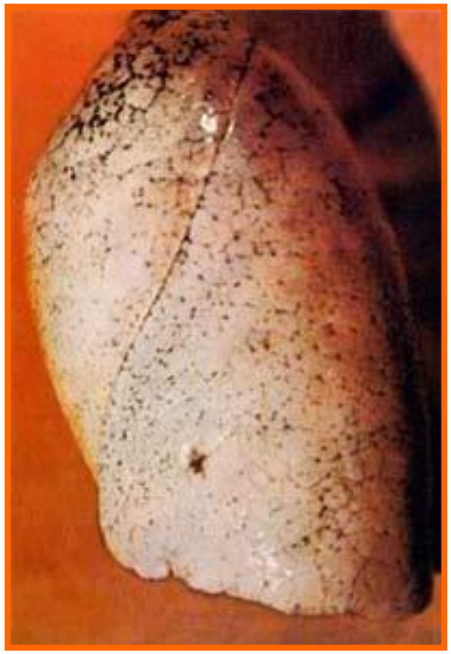
В конце XVI столетия в Англии за курение казнили, а головы казненных с трубкой во рту выставляли на площади.

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:

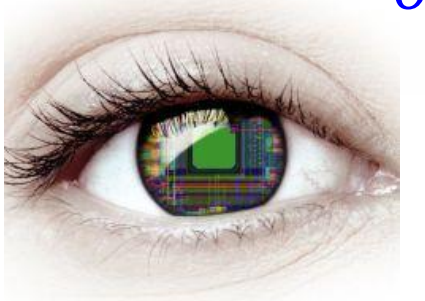
- ✔сидячее положение в течение длительного времени;
- ✔воздействие электромагнитного излучения монитора;
- ✔утомление глаз,
- ✔нагрузка на зрение;
- ✔перегрузка суставов
- ✔кистей;
- ✔стресс при потере
- ✔информации.

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!