

Бережи здоров`я



Підготувила
Куца Лілія



- Здоров'я — стан живого організму, при якому всі органи здатні виконувати свої життєві функції. Охорона здоров'я громадян — одна з функцій держави. В Україні державним органом, що опікується здоров'ям громадян є Міністерство охорони здоров'я України. У світовому масштабі охороною здоров'я займається Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ).

Що потрібно робити, щоб бути здоровим

- Щоб бути здоровим потрібно в першу чергу почати гартувати свій організм і як можна раніше, але краще пізніше, ніж ніколи. Тому запишіться, приміром, на плавання, приймайте контрастний душ, обливайтесь холодною водою, але тільки поступово. Різке загартовування може призвести до захворювань. Поступово зменшуйте температуру води і не більше 10 хвилин у холодному душі



Як зберегти здоров'я?

- На збереження здоров'я впливають:
 - - активний спосіб життя;
 - - генетичні фактори;
 - - охорона здоров'я;
 - - навколишнє середовище.
- **Правильний спосіб життя** - ключ до збереження здоров'я. Тільки ми, і ніхто інший можемо зробити своє життя повноцінним, його зберігти, або - зруйнувати курінням, алкоголем та іншими шкідливими звичками. **Головним правилом**, що сприяє збереженню здоров'я, є **свіже повітря**.
- Багато людей працюють у закритому приміщенні. А на роботу і назад зазвичай їдуть на автомобілі, практично не буваючи на свіжому повітрі. **По можливості влаштовуйте прогулянки або роботу на свіжому повітрі. Робити це слід якомога частіше.**
- Ще одним, безперечно, важливим принципом збереження здоров'я є **вода**. Бажано **пити не менше 6 - 8 склянок на день**, і будете почувати себе помітно краще.
- Також, збереженню здоров'я сприяє **повноцінний сон**. За даними дослідження, оптимальним за тривалістю є **6 - 7 годинний сон**. Повноцінний сон - основа повноцінного здоров'я.
- Ще одним, необхідним для здоров'я людини принципом є **зарядка**. За тими ж даними дослідження, всього **15-20 хвилин зарядки в день**, роблять вас більш здоровими і збільшують тривалість життя.
- На жаль, такими питаннями як «що таке здоров'я і як його зберегти» задаються дуже небагато, або ж роблять це занадто пізно. Це дуже негативно впливає на середній рівень тривалості життя, і стан здоров'я в цілому.



Як одягатися і не замерзати в мороз. Правила безпеки взимку

- **Одяг взимку повинна бути багатошарова.** Це означає, що недостатньо однієї теплої речі. Коли одягу багато, вони створюють деяку теплову прошарок між собою, що не дає холоду проникати до тіла, а тепло від поверхні тіла довше залишається всередині і не охолоджується. Для створення багатошаровості одягу, можна одягти на себе кілька светрів, нижні і верхні штани, звичайні і вовняні шкарпетки. Щоб не обморозити пальці рук, можна надіти 2 види рукавичок або рукавиць. Як мінімум, підійдуть і багатошарові рукавички/рукавиці. Якщо є можливість, краще віддати перевагу довгополою одязі, яка також буде затримувати проникнення холоду до тіла. Зимовий одяг ні в якому разі не повинна бути тісною, тому що в цьому випадку порушується правильний кровообіг. Тепла кров гірше просувається в затиснуті одягом області тіла і гірше їх зігріває. Обов'язково правильно підбирайте розмір зимового одягу. Краще, якщо вона буде

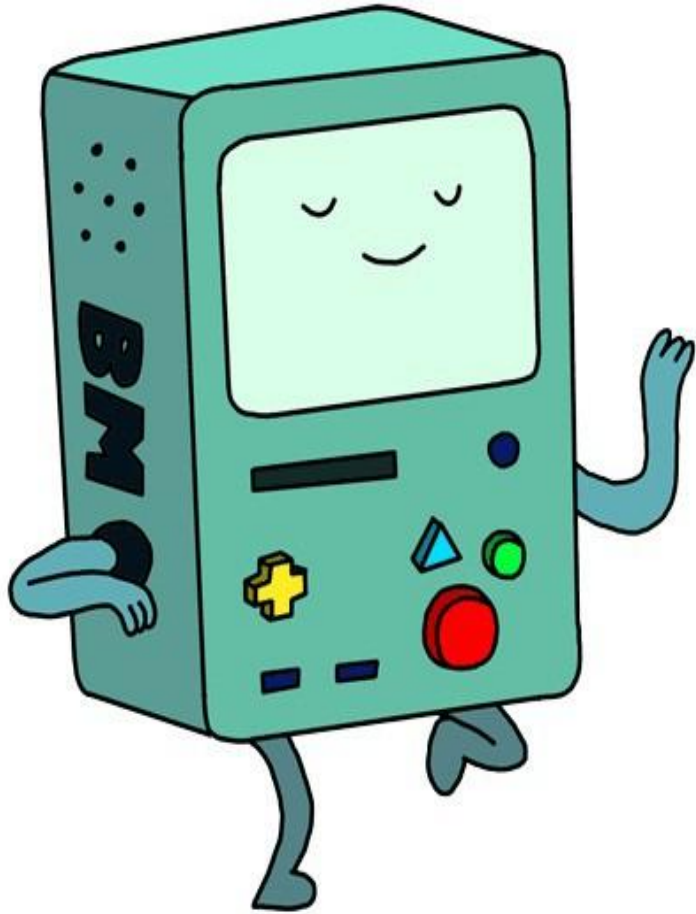


Як одягатися навесні, щоб не застудитись

- Весняний одяг необхідно вибирати за такими критеріями , як:
- *водонепроникність*
- Оскільки найбільші проблеми навесні - вітер і вологість , одяг потрібно підбирати відповідно цим погодних умов. Тобто куртки і плащі повинні бути щільними , бажано , з водовідштовхувальної матерії .
- *товщина*
- Встановлено , що при температурі повітря 4-6 градусів тепло добре зберігає одяг товщиною до 20 мм , а при температурі 8-15 градусів достатньо товщини в 12-14 мм.
- *покрій*
- Для дуже підступною нестійкою весняної погоди потрібно підбирати одяг з мінімальним рухом повітря між нею і тілом.
- *шарфи*
- Якщо взимку в морози шарфом категорично не можна закривати обличчя , то навесні вктувати їм ніс і рот потрібно неодмінно . Особливо тим , хто часто хворіє на бронхіти , риніти , фронтити , ларингіти та іншими аналогічними хворобами. Необхідно захищати обличчя від вітру і вологи.
- *шапки*
- Навесні вуха може продути вітром . Тому не поспішайте знімати головні убори.



Як зберегти зір?



- В епоху персональних комп'ютерів виникла нова хвороба — комп'ютерний зоровий синдром (КЗС). Для цієї недуги характерні такі симптоми: помутніння зору, печіння очей, почервоніння і швидке стомлення при читанні. Крім того, довге просиджування за комп'ютером загрожує і таким порушенням, як синдром сухого ока. Це виникає тому, що за комп'ютером людина рідше моргає і рогівка ока недостатньо зволожується. Масла у вогонь підливає і кондиціонер, який сушить повітря. Тому однією з найнесприятливіших занять для очей — це робота в офісі.

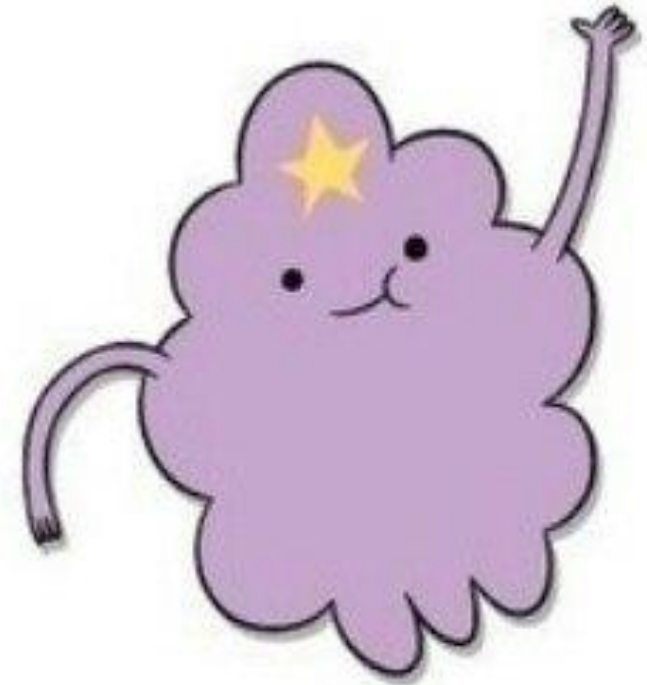
Здорове харчування

- Ваш організм – складний та багатогранний. Для підтримання здоров'я Ви маєте дотримуватись багатьох правил особистої гігієни, відпочивати достатньо, а також правильно харчуватись. Якщо Ви почнете слідувати цим правилам то відразу відчуєте покращення, а також побачите ці покращення у дзеркалі.
- **1) Збалансована дієта**
Це розмаїті, але помірні страви. Слід поєднувати продукти різних харчових груп. У цьому вам допоможуть піраміди харчування, таблиці калорійності та калькулятори калорій.
- **2) Фізична активність**
Зрівноважує баланс енергетичної потреби. Людям, які працюють розумово, потрібна підвищена активність.
- **3) Продукти зі збіжжя**
Містять білок, вітамін B₁, магній, залізо, цинк і цінну харчову клітковину. Остання полегшує боротьбу із зайвими кілограмами, тому варто ознайомитися з дієтою збагаченою клітковиною.
- **4) Молочні продукти**
Є джерелом кальцію і вітаміну B₂. Їх можна замінити йогуртами, кефіром, а також пісним сиром. Особливо важливу роль відіграють для дітей і вагітних жінок.
- **5) Риба й стручкові рослини**
Є джерелом повноцінного білка. 2-3 рази на тиждень варто замість м'яса споживати рибу чи морепродукти та стручкові рослини.



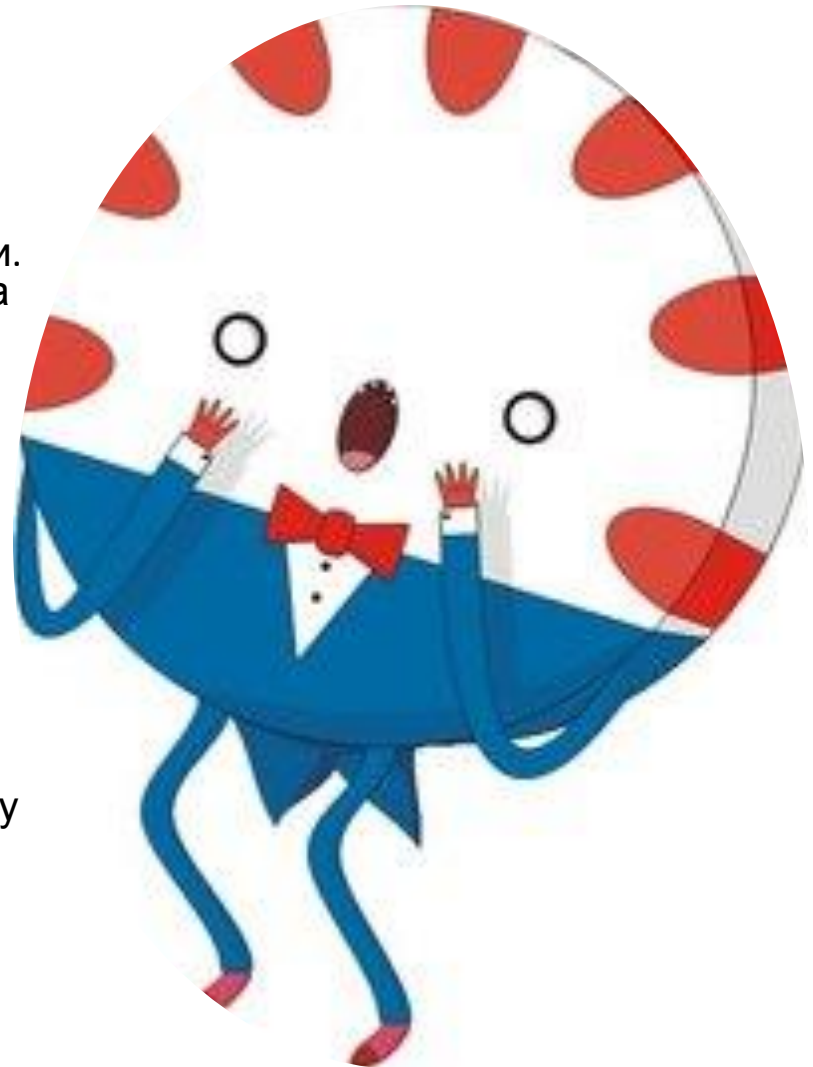
Як зберегти слух

- Проблеми зі слухом характерні не тільки для літніх людей. Все більше молодих людей звертаються до лікарів зі скаргами на зниження слуху. За твердженням фахівців, більше половини подібних випадків можна уникнути, якщо дотримуватися простих, але дієвих рекомендацій.
- Берегти слух потрібно з самого раннього віку. Не допустити важких ускладнень на вуха допомагають вчасно зроблені профілактичні щеплення від кору, менінгіту, краснухи та паротиту.
- Важливий чинник збереження хорошого слуху — своєчасне лікування запальних захворювань вух. Неприпустимо самолікування, при перших же симптомах потрібно звертатися до лікаря і виконувати його рекомендації. Потрібно намагатися не доводити до хвороби, одягатися по погоді, носити головні убори. Крім того, потрібно вчасно лікувати хвороби носоглотки, оскільки неграмотне лікування або бездіяльність навіть при звичайному нежиті може ускладнитися отитом.



Як зберегти голосові зв'язки

- 1 крок
- Шкідливі для голосу продукти. Не їжте перед початком розмови насіння, печиво чіпси. Вони легко кришаться, і забиваються в зв'язки гортані, а це в свою чергу принесе Вам багато неприємних моментів під час розмови.
- 2 крок
- Будьте акуратні з молочними продуктами та напоями. Вони сприяють скупчення слизу на стінках горла, яка буде Вам заважати говорити.
- 3 крок
- Не пийте холодну воду. Вона може нашкодити зв'язкам. Також відмовтеся від газованої води, а вибирайте воду без газу.
- 4 крок
- Якщо розмова або виступ ще не закінчилися, а Ваші зв'язки вже втомилися, то можна змінити положення голови. Притисніть підборіддя до шиї. Це допоможе Вам закінчити промову.
- 5 крок
- Використовуємо народні методи. Всі знають про силу і користь лікарських трав. Для голосових зв'язок корисні настої евкаліпта, шавлії, календули. Ними слід полоскати горло перед виступом чи презентацією.



Як поводитися з вогнем



- Інструкція
 1. З вогнем жарту погані, тому при його використанні потрібна підвищена обережність. Кожна людина зобов'язана знати стандартний набір правил пожежної безпеки, причому такі знання повинні щепитися дітям з самого раннього віку, щоб уникнути небажаних наслідків. У лісі багаття розводити не рекомендується, але якщо все таки виникла така необхідність, то потрібно знати як поводитися з вогнем. Наприклад, це робиться на спеціально обладнаному місці (голій землі або піску), обкладеному каменями або окопалися. Діаметр подібного ділянки повинен бути не менше півтора метрів, а сама ділянка не повинен перебувати під нависають гілками дерев.
 2. Багато хто хотів би дізнатися про те, як зробити бенгальський вогонь. Це нескладно, знаючи певну техніку. Клейстер, сірка, алюмінієва пудра, сталевий дріт — от і все, що буде потрібно для їх виготовлення. Клейстер потрібно зварити. Сірку і пудру змішати, а дріт нарізати на шматочки по 20 сантиметрів. Потім дріт занурюється в клейстер, в суміш і просушується не менше десяти хвилин. Ця дія потрібно повторити кілька разів, а отримані феєрверки сушаться як мінімум пару діб.

КІНЕЦЬ!



- Запам`ятай ці правила назавжди!