



Береги здоровье смолоду

«... человек — высший продукт земной природы.  
Но для того, чтобы наслаждаться сокровищами  
природы, человек должен быть здоровым, сильным и  
умным.»



Иван Петрович Павлов —  
один из авторитетнейших учёных России,  
физиолог, психолог  
создатель науки о высшей нервной деятельности  
представлений о процессах регуляции пищеварения;  
основатель крупнейшей российской  
физиологической школы;  
лауреат Нобелевской премии  
в области медицины и физиологии 1904 года  
«за работу по физиологии пищеварения»...

# Вредные привычки



# Что приносит пользу?



«Курильщик впускает в свои уста  
врага, который похищает мозг»  
(английская народная  
поговорка)



1 Что на первый раз делали с  
курильщиком во времена царя Михаила  
Романова

а) наказывали шестьюдесятью  
палочными ударами по подошвам,



## 2 Кто ввел в России «моду на табакокурение»

*Царь Петр. Первый*

### Из истории табакокурения

NO  
SMOKING



*Петр I*

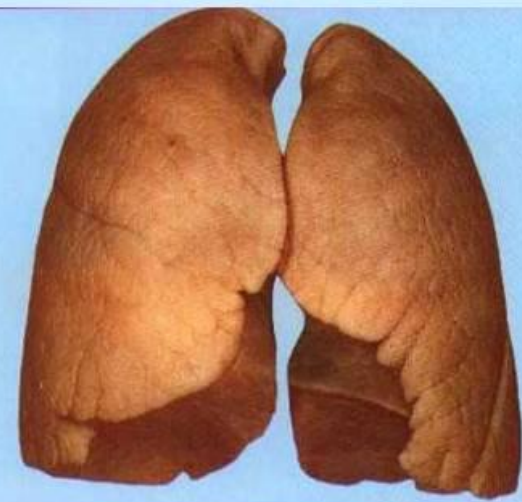
После опустошительного пожара в Москве в 1634 году, причиной которого оказалось курение, оно было запрещено под страхом смертной казни. В 1698 году Петр I снял запрет. С тех пор курение стало быстро распространяться среди широких слоев населения.

“На какой орган, в первую очередь, влияет курение?”

**лёгкие,**



**Лёгкие  
курильщика**



**Лёгкие человека  
некурящего**



«Какое вещество попадает в организм с каждой сигаретой?»

**НИКОТИН**



Сколько сигарет надо выкурить, чтобы  
получить смертельную дозу никотина

**25!**

Продолжите пословицу Капля никотина убивает .....

*лошадь*



Сколько нужно никотина, чтобы убить кролика?

*1/4 капли*

Никотин - один из самых опасных ядов  
растительного происхождения. Птицы  
(воробьи, голуби) погибают, если к их  
клюву всего лишь поднести  
стеклянную палочку, смоченную  
никотином. Для человека смертельная  
доза никотина составляет от 50 до 100  
мг, или 2-3 капли. Именно такая доза  
поступает ежедневно в кровь после  
выкуривания 20-25 сигарет.

# ЧТО СОДЕРЖИТСЯ В СИГАРЕТЕ?



79

цианид  
водорода

*применяли в  
газовых камерах,*

29

кадмий

*используется в  
автомобильных  
аккумуляторах*

7,2

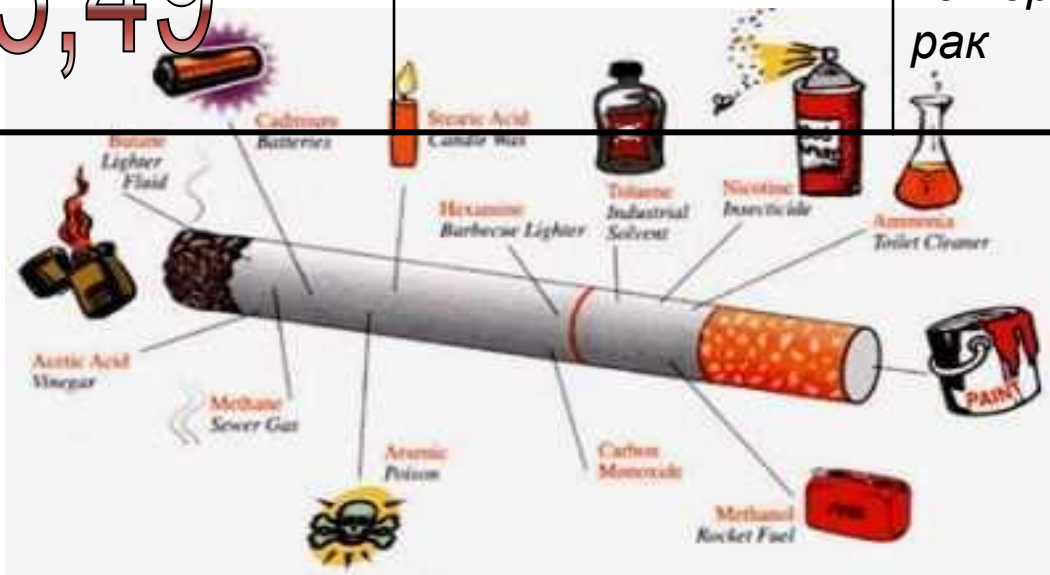
толуол

*промышленный  
растворитель*

5,49

свинец

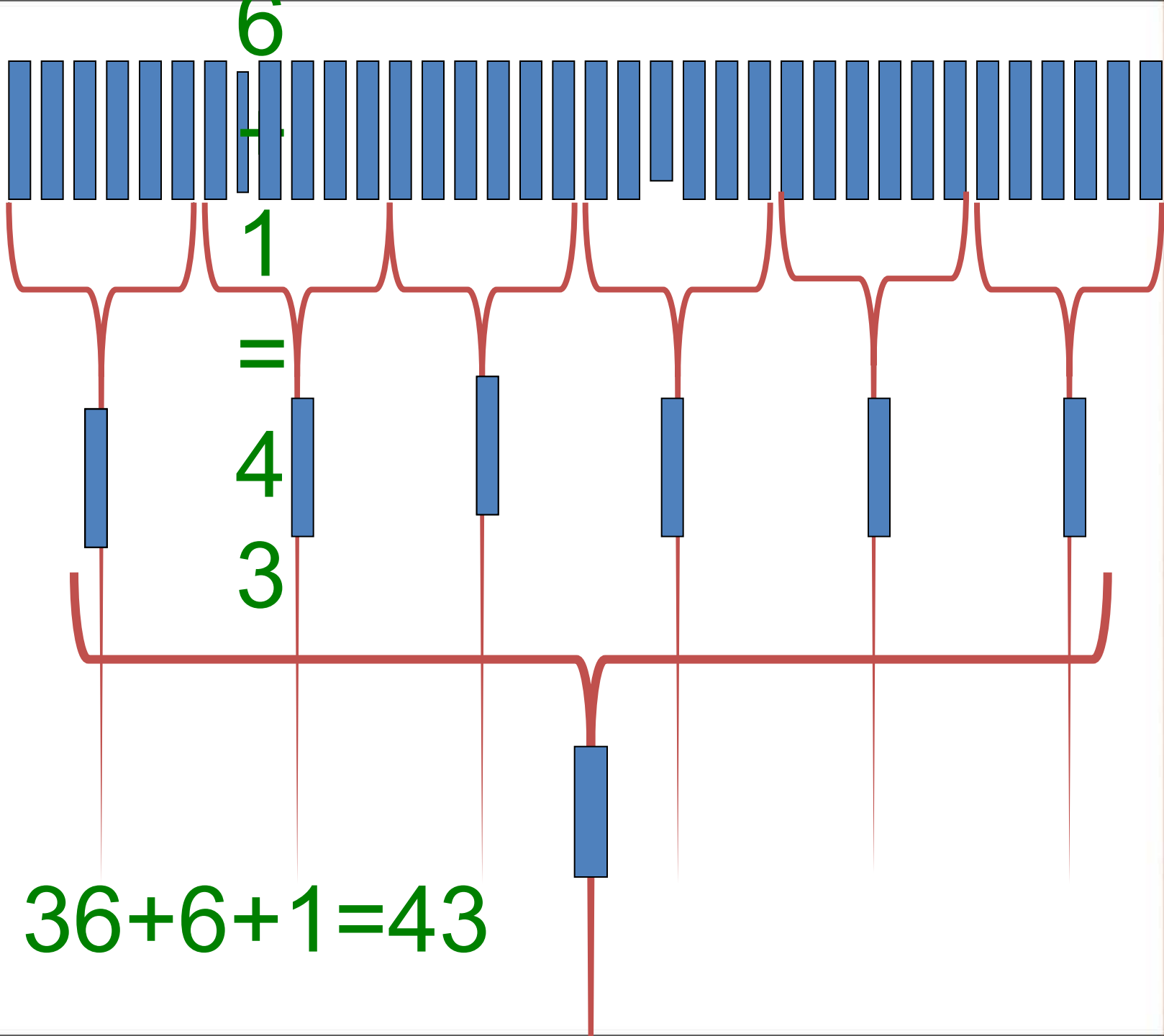
*тяжелый металл  
который вызывает  
рак*



В токарном цехе завода вытачиваются детали из металлических заготовок. Из одной заготовки вытачивают одну деталь. Стружку, которая остается при изготовлении шести деталей, можно переплавить и приготовить еще одну заготовку.

Сколько деталей можно сделать таким образом из 36 металлических заготовок?





6

1

=

4

3

$$36 + 6 + 1 = 43$$

**6!** минут жизни забирает  
каждая сигарета



14400 ударов в сутки



# ЗАБОЛЕВАНИЯ КУРИЛЬЩИКОВ



- Последние данные показывают : среди **20-19** летних курит **40%** юношей и **7%** девушек, т. е. более **3** млн. человек, из них **2500000** юношей и **500000** девушек. За последние 20 лет средний возраст курильщиков среди молодежи в России снизился с **20** летнего до **12-13** летнего. При сохранении тенденции распространения курения к 2020 году вклад курильщиков в смертность населения России достигнет **70%**.  
**90%** рака легких наблюдается у курильщиков.  
До **95%** заболевших раком легких умирают в течение  
5 лет. Япония входит число самых не курящих наций. Продолжительность жизни российских мужчин меньше продолжительности жизни среднего японца на 18 лет.

**БРОСАЙ КУРИТЬ!!!**



# Правильное питание



Масса 10 слив равна массе 3 яблок и 1 груши, а масса 6 слив равна массе 1 яблока и 1 груши. Сколько слив надо взять, чтобы их масса была равна массе одной груши?

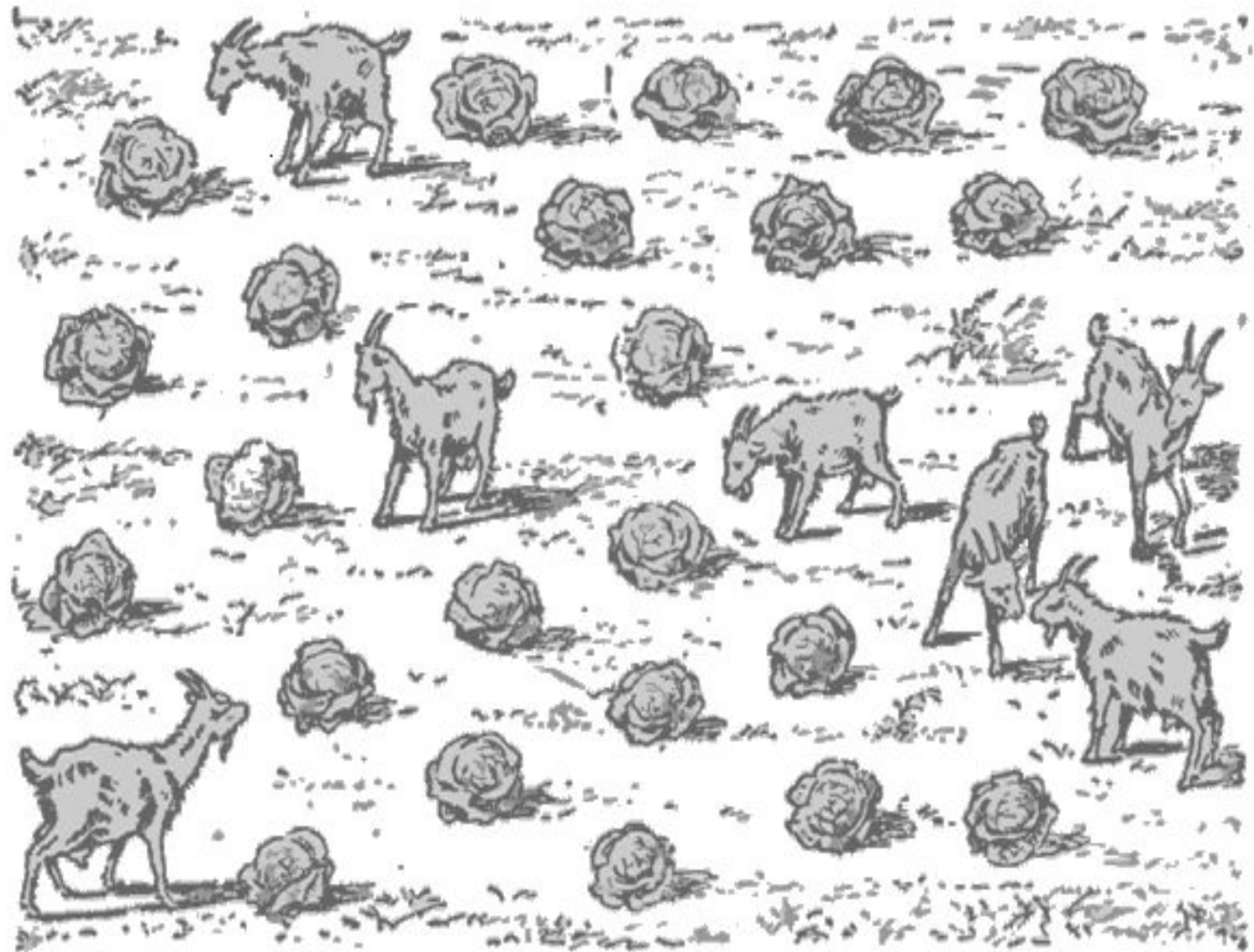


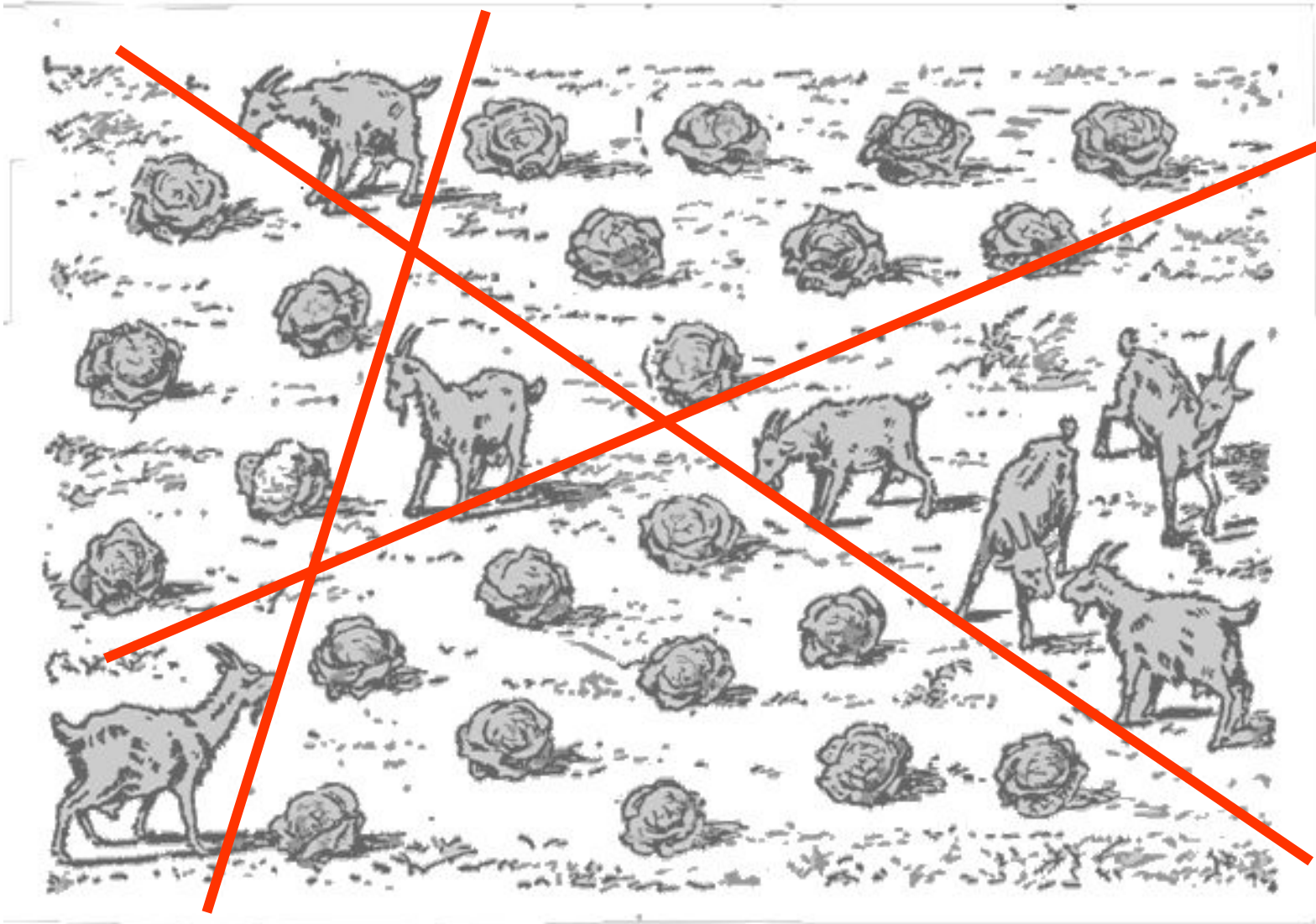


Фрукты полезны для организма. Яблоки полезны при недостатке витаминов в организме, улучшают пищеварение, снижают уровень холестерина.

Не зря старинная мудрость гласит:  
« Яблоко на ужин - врач не нужен»









Овощи — неотъемлемая часть рациона человека. Они крайне полезны благодаря высокому содержанию в них углеводов, различных кислот, витаминов и активных элементов в легкой для усвоения организмом форме.



На сковороде могут одновременно жариться две котлеты. Каждую надо обжарить с обеих сторон, причем для обжаривания одной стороны требуется 1 мин. За какое наименьшее время можно поджарить три котлеты?

Доказано, что мясо является идеальным строительным материалом для человеческого организма. Но есть и обратная сторона медали. В большинстве мясных продуктов обнаружены канцерогенные вещества. Канцерогены есть и в аппетитной поджаристой корочке, образующейся во время готовки мяса при высоких температурах — на сковороде, гриле, углях.



# Спорт







Как известно олимпийские игры зародились в Древней Греции. Первое время в программе Олимпийских игр был только стадиодром – бег на один стадиий. Этот бег (на один стадиий) ввел сам Геракл, лично отмерявший эту дистанцию в Олимпии.

1 стадиий равнялся длине 600 ступней жреца Зевса.



Вычислите длину дистанции,  
если длина ступни  
приблизительно  
32 см. Ответ выразите в  
метрах.

192 м

Затем число олимпийских дисциплин выросло. Отметим некоторые кардинальные изменения в программе: в 724 году до н. э. к нему добавился **двойной бег - диал.** – или бег на две стадии



Затем, в 720 году до н. э., длинный бег - **ДОЛИХОДРОМ**, - или бег на 24 стадии.



Будьте здоровы!!!