



Берети здоровье
с молодду!



**«Здоровье – не все,
Но все без здоровья – ничто»**

Сократ

- **Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.**

(по определению
Всемирной организации
здравоохранения)



Пословицы о здоровье

- В здоровом теле
- Держи голову в холоде,
- Заболел живот, держи
- Землю сушит зной, а человека –
- К слабому и болезнь
- Всякое дело поправимо, если человек
- здоровый дух.
- а ноги – в тепле.
- пустым рот.
- болезнь.
- пристаёт.
- здоров.

От чего зависит наше здоровье?

Здоровый образ жизни



Здоровый образ жизни -

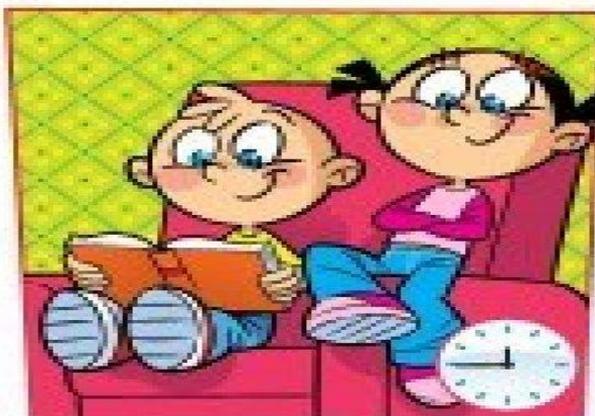
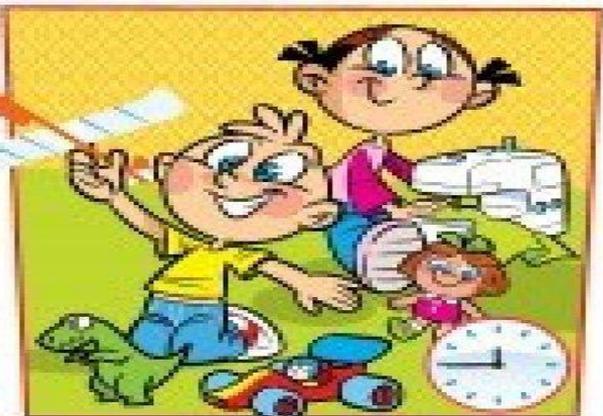
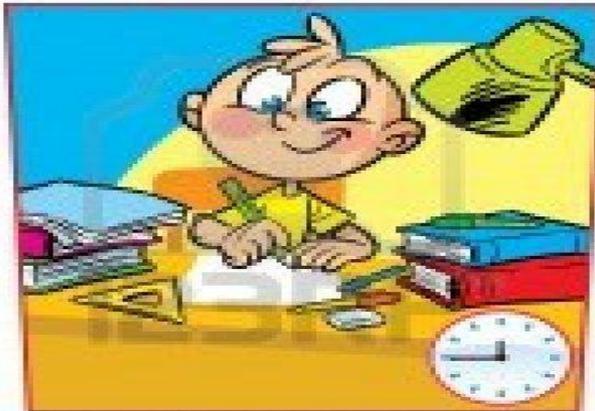
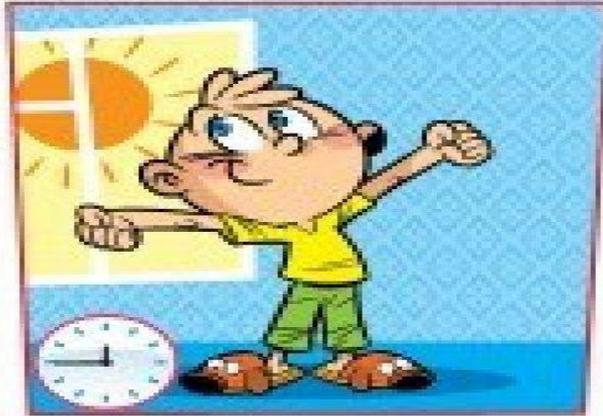
- **это поведение человека, которое отражает определённую жизненную позицию, направлено на сохранение и укрепление здоровья и основано на выполнении норм, правил и требований личной и общей гигиены.**
- **Один из главных показателей здоровья - продолжительность жизни. Там, где нет здоровья, не может быть долголетия. В конце XX века средняя продолжительность жизни в России составила 71 год у женщин и 57 лет у мужчин.**



Основные составляющие здорового образа жизни

- Отказ от вредных пристрастий.
 - Оптимальный двигательный режим.
 - Рациональное питание.
 - Закаливание.
 - Личная гигиена.
 - Положительные эмоции.
- 
- A silhouette of a runner in a starting crouch on a track, positioned in the lower-left area of the slide. The runner is wearing a dark uniform and is positioned in starting blocks. The background is a warm orange gradient with curved lines.

Режим дня!



Медицинские исследования показали, что

- полноценный ночной сон полезен и взрослым, однако детям он просто необходим. Школьник должен спать не менее девяти часов. Именно крепкий сон поможет сделать иммунитет стойким к вирусам и микробам. Поздно ложась ко сну и рано просыпаясь, школьник сокращает продолжительность ночного отдыха в течение всей недели. А это приводит к вредной привычке отсыпаться по выходным дням, т. е. к нарушению естественных биологических часов организма.



-
- Не менее важен полноценный и здоровый сон
- для улучшения умственной деятельности человека. При его недостатке снижается внимание и работоспособность, появляется раздражительность, вспыльчивость, депрессия, а в отдельных случаях – склонность к насилию и тяга к алкоголю и сигаретам. Таким образом, недостаток сна негативно отражается не только на успеваемости в школе, но и на здоровье.



Мы есть то, что мы едим (Ли Бо).

- **Однажды известного древнегреческого философа Сократа спросили: *"В чем причина вашего крепкого здоровья в столь зрелые годы, тогда как многие люди намного моложе вас имеют множество заболеваний?"* На что, Сократ ответил: *"Дело в том, что я ем для того, чтобы жить, а упомянутые вами люди живут для того, чтобы есть"*.**



- За миллионы лет эволюции организм человека научился получать всё необходимое для полноценной жизнедеятельности из пищи, которая состояла из различных натуральных продуктов питания. С развитием пищевой промышленности и появлением современных технологий человек научился изменять не только структуру, но и состав, и даже сами природные свойства натурального продукта, созданного природой.
- **Основную причину столь стремительного роста количества тяжелых хронических заболеваний в наиболее развитых странах диетологи видят в кардинально изменившихся за последние несколько десятилетий (особенно, за прошедшие 30-50 лет) химико-биологическом составе и структуре продуктов, употребляемых в пищу в странах с развитой пищевой промышленностью!**

Что мы едим?

- **Натуральный продукт**, в своей естественной природной форме, оказался **недостаточно "хорош"** для **промышленных технологий** и **"технологий продаж"**. Небольшие сроки хранения, недостаточная **"нежность"**, не такой, как бы хотелось технологу, яркий цвет и вкус и т.д., и т.п.

В итоге

- из исходного натурального продукта удаляются практически все его биологически активные компоненты ("балластные вещества"), мешающие его длительному хранению, либо придающие ему не самые лучшие **"продающие качества"**: запах, цвет, вкус, консистенцию и пр. Полученная таким образом **"пищевая пустышка"** - отличная основа для придания конечному продукту требуемых качеств. Необходимые вкус, цвет, запах, структуру и консистенцию таким **"современным продуктам питания"** производители придают при помощи **"пищевой химии"**.
- Как результат, **большинство "продуктов питания" промышленного производства представляют собой "жиро- и (или) углеводные пустышки" с большим количеством пищевой химии, легкоусвояемых (простых) углеводов и модифицированных жиров.**

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.
- Чтобы почистить туалет, вылейте банку Колы в раковину 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 батареи в автомобиле, полейте батареи банкой Колы, и коррозия исчезнет.
- 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 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.
 - **Все еще хотите бутылочку Колы?**

Известны коды пищевых добавок, которым по воздействию на организм человека можно дать следующие характеристики:

- Запрещенные – E103, E105, E111, E121, E123, E125, E126, E130, E152.
- Опасные – E102, E110, E120, E124, E127.
- Подозрительные – E104, E122, E141, E150, E171, E173, E180, E241, E477.
- Ракообразующие – E131, E210-217, E240, E330.
- Вызывающие расстройство кишечника – E221-226.
- Вредные для кожи – E230-232, E239.
- Вызывающие нарушение давления – E250, E251.
- Провоцирующие появление сыпи – E311, E312.
- Повышающие холестерин – E320, E321.
- Вызывающие расстройство желудка – E338-341, E407, E450, E461-466

- **Самый первый совет, который дают своим пациентам сегодня врачи-диетологи звучит так: по возможности, готовьте себе пищу сами! Из натуральных нерафинированных и не подвергнутых иной высокотехнологичной переработке продуктов!**

- Правильное или рациональное питание еще не значит, что нужно есть только полезные продукты, но и необходимо соблюдать правильный режим питания, то есть нужно потреблять пищу дробно, мелкими частями. Лучше есть 4-5 раз в день понемногу, чем 1-2 раза, но очень в большом количестве. Неправильный режим питания приводит к нарушению обмена веществ, и следовательно приводит к развитию ряда заболеваний. Поэтому очень важно есть вовремя и знать, сколько ты ешь. Кроме этого, большое значение имеет то, что именно вы едите на завтрак, обед и ужин. Известна пословица: «Съешь завтрак сам, обедом поделись с другом, а ужин отдай врагу!».

- Курение родителей повышает риск того, что ребёнок заболет астмой, сердечно-сосудистыми заболеваниями, заболеваниями органов дыхания.
- Курение родителей повышает риск того, что их ребёнок начнет курить в раннем возрасте.
- Продолжительность жизни у курящих сокращается примерно на 8 лет





Существует несколько критериев здорового образа жизни:

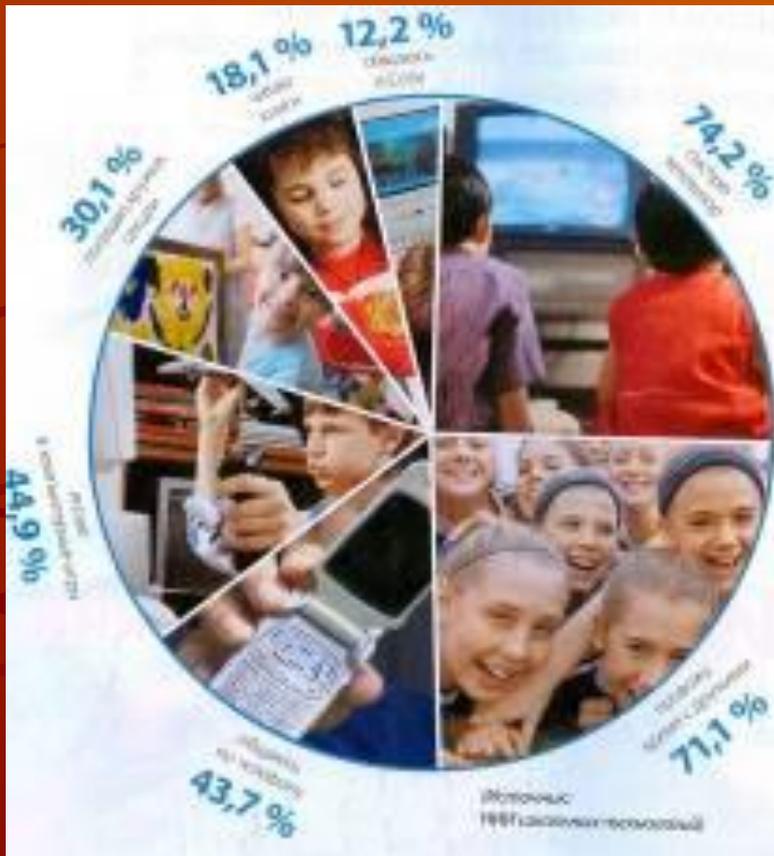
- 1. Режим дня. У каждого школьника должен быть четкий распорядок дня, чтобы он имел возможность не только все успевать, но и приучать свой организм к правильной работе и восстановлению. Для каждого школьника этот режим индивидуален и зависит от особенностей организма и общей загруженности.
- 2. Питание. В школьный период у подростков происходит гормональная перестройка организма и ускоряется процесс роста. Поэтому рацион питания школьника должен покрывать все энергетические потребности организма. У школьника не должно возникать проблем по причине неправильного питания. Важно употреблять пищу, которая содержит и жиры, и белки, и углеводы. Кроме того, нельзя забывать и о приеме витаминов для укрепления иммунитета.

- 3. Физическая активность. Школьник должен вести подвижный образ жизни в сочетании с физическими упражнениями. Необходимо следить только за тем, чтобы организм не был перегружен.
- 4. Отсутствие вредных привычек. Полный запрет на курение и употребление алкоголя позволит школьнику сохранить здоровье на много лет. Именно вредные привычки оказывают наиболее негативное влияние на здоровье современных школьников и в будущем могут привести к большим проблемам.

По результатам опроса НИИ школьных технологий . Подростки от 10 до 17 лет на вопрос «Чем ты обычно занимаешься в свободное время?»

ответили:

- 1. 12, 2 % - общаюсь в сети;
- 2. 18, 1 % - читаю книги;
- 3. 30,1 % - посещаю кружки, секции;
- 4. 44, 9 % - играют в компьютерные игры;
- 5. 43, 7 % - общаюсь по телефону;
- 6. 71,1 % провожу время с друзьями;
- 7. 74, 2 % - смотрю телевизор.



- **.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.

- **Здоровьесберегающие технологии при работе с компьютером**
- *Основные правила гигиены зрения.*
- Комфортное рабочее место.
- Оно должно быть достаточно освещено, световое поле равномерно распределено по всей площади рабочего пространства, лучи света не должны попадать прямо в глаза. Укомплектуйте компьютер хорошим монитором, правильно его настройте, используйте качественные программы.
- Специальное питание для глаз.
- Людям с ослабленным зрением нужно употреблять продукты, укрепляющие сосуды сетчатки глаза: чернику, черную смородину, морковь. В рационе близоруких должна присутствовать печень трески, зелень: петрушка, салат, укроп, зеленый лук. При дистрофии сетчатки помогает шиповник (настой, отвар), клюква.
- Гимнастика для глаз.
- Существуют компьютерные программы, имитирующие отдых для глаз. Трудно сказать, насколько они действенны. Наверное, лучше те же 10 минут отдохнуть по-настоящему, чем разглядывать экран с имитацией отдыха.
- Наибольшую пользу гимнастика для глаз приносит для профилактики и на первых стадиях ослабления зрения. Желательно выполнять "глазной" комплекс упражнений и тем, кто работает за компьютером, и тем, чьи глаза склонны к переутомлению. Гимнастика для глаз обычно занимает не более пяти минут.

Крылатые выражения, фразы, пословицы

- Есть и пить надо столько, чтобы наши силы восстанавливались, а не подавлялись (Марк Тулий Цицерон).
- Обжора роет себе могилу зубами (английская пословица).
- Как подумаешь, что мы едим, удивишься, какие мы всеядные (Илья Герчиков).
- Человек есть то, что он ест, а личность есть то, что его питает (Константин Кушнер).
- Щи да каша – пища наша (русская народная пословица).
- Переедание приводит к болезни, так показывает практика (Гиппократ).
- Appetit приходит во время еды (Франсуа Рабле).
- Я подаю вам горькие пилюли в сладкой оболочке. Пилюли безвредны, весь яд в сладости (Станислав Ежи Лец).
- С тех пор как люди научились варить пищу, они едят вдвое больше, чем требует природа (Бенджамин Франклин).
- Мы живем не для того, чтобы есть, а для того, чтобы жить (Сократ).

Пословицы и поговорки о здоровье

- 1. Кто курит табак, тот сам себе враг.
- 2. Лучше знаться с дураком, чем с табаком.
- 3. Если хочешь долго жить, брось курить.
- 4. Пьянство - это добровольное безумие.
- 5. Хватил винца - не стало молодца.
- 6. С пьянством водиться - что в крапиву садиться.
- 7. Кто чарку допивает, тот век не доживает.
- 8. Был Иван, а стал болван, а всё вино виновато.
- 9. Пропойное рыло вконец разорило.
- 10. Вино входит - ум выходит.
- 11. В стакане тонет больше людей, чем в море.
- 12. Вино с разумом не ладит.
- 13. За чужое здоровье выпиваешь - своё пропиваешь.
- 14. Здоровье сгубишь - новое не купишь.
- 15. Было бы здоровье, а счастье найдётся.
- 16. Не рад больной и золотой кровати.
- 17. Здоров будешь - всё добудешь.
- 18. Деньги - медь, одежда - тлен, а здоровье - всего дороже.
- 19. Лучше средства от хвори нет: делай зарядку до старости лет.
- 20. Двигайся больше - проживёшь дольше.
- 21. Кто много лежит, у того бок болит.
- 22. Бег не красив, да здоров.
- 23. По яблоку в день - и доктор не нужен.
- 24. Чисто жить - здоровым быть.
- 25. Слабеет тело без дела.

Положительные эмоции!

- Здоровье – царство смеха,
- Сам смех – тропа к успеху,
- И все нам удастся,
- Когда душа смеётся.



- Больше улыбайтесь,
- Каждым днем вы наслаждайтесь!



питайся правильно



пей чистую воду



ограничивай сладкое



занимайся спортом



отдыхай



избегай вредностей



думай



люби



радуйся жизни