



**МЫ ЗА
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
обучающихся, 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



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



3. Орто-фосфорная кислота (бойтесь E338), химическая формула: H_3PO_4 . Пищевую ортофосфорную кислоту применяют в производстве газированной воды. Ее pH равен 2.8 (растворитель плоти).



*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.



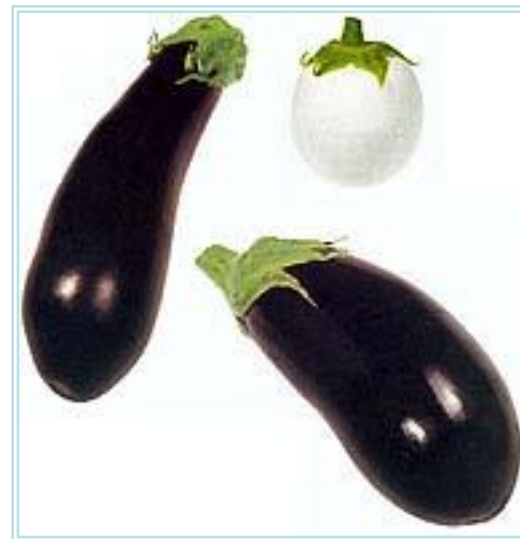
Этот овощ улучшает обмен холестерина и является сильным антиаллергеном.

А этот овощ улучшает работу кишечника, снижает артериальное давление. Наличие йода в этом корнеплоде делает ее 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 ребенок - 10-12 часов, подросток - 9-10 часов, взрослый - 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 и быть бодрым весь день.

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».

Курение

Из истории:

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 курить

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

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. Средняя продолжительность жизни наркомана с того момента, как он плотно сел на иглу, составляет 6-7 лет.

НАРКОТИКАМ НЕТ!



**ВЫБИРАЙ
ВЕЛОСИПЕД!**



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.**



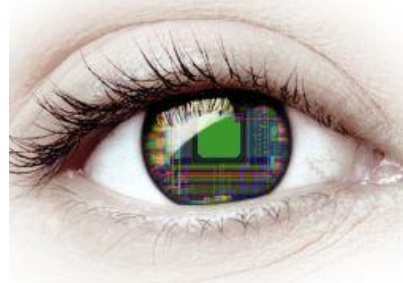
Сидячее положение.



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.

Следите за своим здоровьем



сигареты



наркотики



алкоголь



спорт



правильное питание



свежий воздух



режим дня



электромагнитные поля



хорошее настроение

**Правила
здорового
образа жизни**

