



**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

## **Тест «Твое здоровье».**

- 1. У меня часто плохой аппетит.**
- 2. После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова.**
- 3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.**
- 4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться дома.**
- 5. Я почти не занимаюсь спортом.**
- 6. В последнее время я несколько прибавил в весе.**
- 7. У меня часто кружится голова.**
- 8. В настоящее время я курю.**
- 9. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.**
- 10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.**

**За каждый ответ «да» поставьте себе по 1 баллу и подсчитайте сумму.**

**Результаты.**

**1-2 балла.** Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия.

**3-6 баллов.** Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его расстроили довольно основательно.

**7-10 баллов.** Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно изменить свои привычки, иначе...



# СХЕМА «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

- 1. Здоровое питание;
- 2. Режим дня;
- 3. Активная деятельность и активный отдых;
- 4. Отсутствие вредных привычек.



## *Наследственность.*

По мнению учёных, от 10 до 20 процентов здоровья заложено в нас генетически, 20 процентов зависит от окружающей среды, 5-10 процентов от развития медицины, а на 50 процентов здоровье зависит от нас самих.



Правильное питание—основа здорового образа.

*При здоровом питании снижается заболеваемость, улучшается психологическое состояние, поднимается настроение, а самое главное — повышается работоспособность и интерес к учебной деятельности.*



ЧТО ЖЕ МЫ ПЬЕМ?







- **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.



- **Чтобы уменьшить вред от любой газировки, в том числе и от Pepsi, 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?***



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



*ЗЕЛЕНЬ – ХОРОШАЯ  
ПРОФИЛАКТИКА ИНФАРКТА,  
УЛУЧШАЕТ ВОДНЫЙ БАЛАНС,  
БЛАГОТВОРНО ВЛИЯЕТ ПРИ  
МАЛОКРОВИИ, АВИТАМИНОЗЕ.*



## **СЕЛЬДЕРЕЙ.**

*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.*



*ВДВОЕ, А СОЛЕЙ ЖЕЛЕЗА ВТРОЕ БОЛЬШЕ, ЧЕМ В  
КАРТОФЕЛЬНЫХ.*

*ОСОБЕННО ПОЛЕЗНО ЭТО РАСТЕНИЕ ДЛЯ БОЛЬНЫХ  
ДИАБЕТОМ, СТРАДАЮЩИХ МАЛОКРОВИЕМ,  
НАРУШЕНИЯМИ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ И  
ЖЕЛУДОЧНЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ.*



- **Морковь**
- *Употребление этого овоща очень полезно для зрения и для профилактики раковых заболеваний.*
- **Капуста**
- *Этот овощ улучшает обмен холестерина и является сильным антиаллергеном.*
- **Свекла**
- *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.*



## «СЕКРЕТЫ РЕЖИМА ДНЯ»

- Сон
- Вреден для здоровья сидячий образ жизни
- Спорт



# ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

- Курение
- Алкоголизм
- Наркомания



Желаю вам:

- Никогда не болеть;
- Правильно питаться;
- Быть бодрыми;
- Вершить добрые дела.

**В общем, вести здоровый образ жизни!**



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

