**«Здоровый образ жизни»**

 Многие задают себе вопрос: «Как прожить, чтобы не стареть?» И себе отвечают: «Так не бывает». Каждый человек хоть чем-то, да болеет. Но почему один попадает в больницу два раза за всю жизнь, а другой чуть ли не каждый месяц? Уже давно установлено, что за здоровьем надо следить с детства. Давайте проведем небольшое тестирование о своем здоровье, вам предлагается перечень утверждений, каждое из которых требует ответа «да» или «нет». Эта информация будет полезна, прежде всего, вам.

***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 в постели.***

***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 менять свои привычки, иначе…*

Конечно, вы вправе не согласиться с данной интерпретацией результатов, но лучше давайте задумаемся о своем образе жизни и выделим основные правила здорового образа жизни.

*Чтоб мудро жизнь прожить,*

*Знать надобно немало.*

*Два главных правила запомни для начала:*

***Ты лучше голодай, чем, что попало есть,***

***И лучше будь один, чем с кем попало.***

Правила здорового образа жизни:

***1. Правильное питание;***

***2. Сон;***

***3. Активная деятельность и активный отдых;***

***4. Отказ от вредных привычек***

**1. Правильное питание—основа здорового образа жизни***.*

*После большой перемены в мусорнице лежат пустые бутылки из-под лимонада, давайте немного поговорим о том,* ***что мы пьем?***

 **Важно знать, что именно в газированных напитках может реально принести вред**. (Е338).

 Во-первых, это **углеводы**. В 0,33 л. Pepsi-Cola содержится 8 кусков сахара. Мало, кто стал бы пить такой сладкий чай или кофе. Все эти углеводы откладываются в жировые складки и способствуют развитию диабета, вызывают аллергию, болезни желудка, нарушения работы печени, головные боли, ослабление памяти и зрения и даже припадки. Главный секрет газированной воды - она не утоляет жажду, а наоборот вызывает аппетит.

 Газировка содержит **ортофосфорную кислоту** (Е338)., которая разъедает зубную эмаль, вымывает кальций и способствует появлению кариеса.

 Также газировки содержат **углекислый газ**, который возбуждает желудочную секрецию, повышает кислотность и способствует метеоризму. Ну и **кофеин**. Если злоупотреблять напитком, можно получить кофеиновую зависимость или интокси кацию. Ее признаки - беспокойство, возбуждение, бессонница, желудоч- ные боли, судороги, тахикардия и пр. В некоторых дозах кофеин может быть смертельным.

 Самое коварное в газированной воде - это **тара**. Алюминиевые банки помогают разносить опасные заразные болезни. В момент вскрытия банки, жидкость разливается по крышке и в контакт с ее содержимым вступают различные виды стафилококков, а также бактерии-возбудители сальмонеллеза и энтероколита, и вместе со всеми бактериями оказывается внутри нас.

**А знаете ли Вы, что Кока-кола с успехом заменяет бытовую химию?**

**В**о 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 батарей 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 груду 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 рН равен 2.8. За 4 дня он может растворить ваши ногти. Для перевозки концентрата кока колы грузовик должен быть оборудован специальными поддонами, предназначен- ными для высококоррозионных материалов. А дистрибьюторы кока колы уже 20 лет используют ее для очистки моторов своих грузовиков.

**Все еще хотите бутылочку Колы?**

 Единственный безвредный компонент газировок - вода. Мертвая, безжизненная, дистиллированная, чтобы ее естественный вкус не нарушал вкус напитка, чтобы лимонад, производимый в любой точке земного шара, соответствовал строгому стандарту.
Теперь поговорим еще об одной беде - это вечно валяющиеся пакетики из-под чипсов и сухариков и в довольно больших количествах, поэтому нельзя не заострить внимание на том, **ч*то мы едим?***

Вкусовые качества чипсов и сухариков достигаются за счет применения различных ароматизаторов (правда, фирмы-производители почему-то называют их специями). Существуют и чипсы без привкусов, т.е. с натуральным вкусом, но по статистике, большинство людей предпочитают есть чипсы с добавками: сыром, беконом, грибами, икрой. Стоит ли говорить, что на самом деле, никаких добавок нет - это ароматизаторы, т.е. вкус у чипсов искусственный. Тоже самое относится и к сухарикам. В этом вам помогут убедиться знакомые буквочки «Е», указанные в составе и чипсов и сухариков.

**коды пищевых добавок** по воздействию на организм человека
Запрещенные – Е103, Е105, Е111, Е121, Е123, Е125, Е126, Е130, Е152.
Опасные – Е102, Е110, Е120, Е124, Е127.
Подозрительные – Е104, Е122, Е141, Е150, Е171, Е173, Е180, Е241, Е477.
Ракообразующие – Е131, Е210-217, Е240, Е330.
Вызывающие расстройство кишечника – Е221-226.
Вредные для кожи – Е230-232, Е239.
Вызывающие нарушение давления – Е250, Е251.
Провоцирующие появление сыпи – Е311, Е312.
Повышающие холестерин – Е320, Е321.
Вызывающие расстройство желудка – Е338-341, Е407, Е450, Е461-466

Вы хотите чипсов и сухариков, приготовленных на дешевых гидрогенизированных жирах, притрушенных огромным количеством химикатов под названием «пищевые добавки» и содержащих огромные количества канцерогена-акриламида?..

Поговорив о неправильном питании, назовем **продукты, которые полезно есть,** чтобы оставаться здоровым: фрукты, овощи, рыбу, бобовые и т. д.

**Салат, укроп, петрушка.** *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.*

**Морковь.** *Употребление этого овоща очень полезно для зрения и для профилактики раковых заболеваний.*

**Капуста** *Этот овощ улучшает обмен холестерина и является сильным антиаллергеном.*

**Свекла-** *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.*

**Баклажан -** *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 -** о*бщеукрепляющие фрукты, полезные при малокровии.*

**Малина у***лучшает пищеварение при атеросклерозе и гипертонической болезни.*

**Черная смородина** *богата общеукрепляющим витамином С.*

**2. 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.

**Вот некоторые пословицы о сне**

*1. От хорошего сна …* ***молодеешь*** *2. Сон – лучшее* ***… лекарство***

*3. Выспишься - …* ***помолодеешь*** *4. Выспался – будто вновь****… родился***

**3. Активная деятельность и активный отдых.**

Статистика: сидячий образ жизни – это одна из ведущих 10-и причин смерти и инвалидности во всем мире. Дефицит физической активности – это причина 2-х миллионов смертей в год. Менее 30% молодежи ведет активный образ жизни, достаточный для того, чтобы в будущем сохранить свое здоровье.

**4. Вредные привычки.**

**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» и произошло слово «никотин».

*Наказания*

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 Романовых 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 стоит задуматься надо ли начинать.

**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**

За последние 6 лет распространенность наркомании среди подростков увеличилась в 10 раз. Сам термин "наркомания" связан с понятием "наркотик" (от греч. narkotikos- усыпляющий).

Говоря о наркомании, мы имеем в виду вещества, формирующие психическую зависимость от их потребления. Таким образом, в настоящее время термин "наркотическое вещество" (наркотик) применяется по отношению к тем ядам или веществам, которые способны вызвать эйфорийное, снотворное, болеутоляющее или возбуждающее действие.

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. Синонимом термина наркомания является понятие "зависимость".

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](http://comp-doctor.ru/ost/ost.php), 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](http://comp-doctor.ru/prostatit/prost.php) и [геморрой](http://comp-doctor.ru/hemorr/hem1.php), болезни, лечение которых - процесс длительный и малоприятный. Кроме того, малоподвижный образ жизни часто приводит к [ожирению](http://comp-doctor.ru/ves/ves.php).

**Электромагнитное излучение**. Современные [мониторы](http://comp-doctor.ru/comp/comp_mon.php) 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](http://comp-doctor.ru/eye/eye.php). Плохо сказываются на зрении неудачный подбор цвета, шрифтов, компоновки окон в используемых Вами программах, неправильное расположение экрана.

**Перегрузка суставов кистей рук**.
Нервные окончания подушечек пальцев как бы разбиваются от постоянных ударов по клавишам, возникают онемение, слабость, в подушечках бегают мурашки. Это может привести к повреждению суставного и связочного аппарата кисти, а в дальнейшем [заболевания кисти](http://comp-doctor.ru/hands/hands.php) могут стать хроническими.

**Стресс при потере информации**.
Далеко не все пользователи регулярно делают [резервные копии](http://comp-doctor.ru/comp/comp_dubl.php) своей информации. А ведь и [вирусы](http://comp-doctor.ru/comp/comp_anv.php) не дремлют, и винчестеры лучших фирм, бывает, ломаются, и самый опытный программист может иногда нажать не ту кнопку... В результате такого [стресса](http://comp-doctor.ru/stress/stress.php) случались и инфаркты.

**Влияние компьютера на психику**. Игромания и интернет-зависимость - достаточно серьезные последствия длительного времяпрепровождения за компьютером.

Желаем вам:

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

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