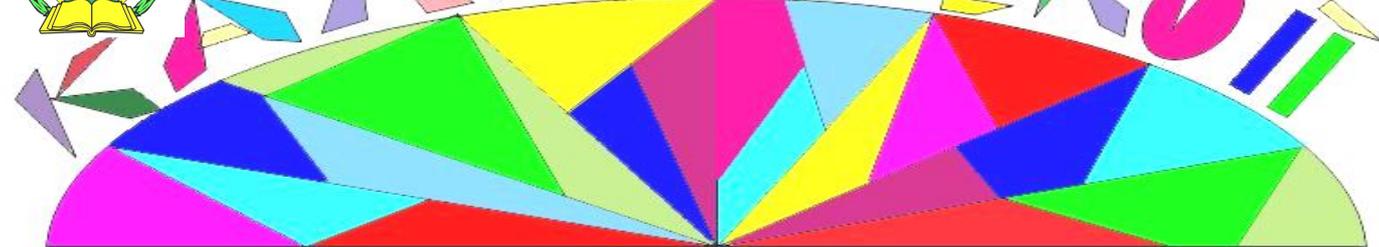




ВЕЩАЮТ КОЛ



СПЕЦВЫПУСК

В этом выпуске:



Вы не в курсе?

Что такое ЗДОРОВЬЕ

Всемирная организация здравоохранения определяет, что "... здоровье следует понимать как состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только как отсутствие болезней или физических дефектов". Здоровье человека на 10% зависит от наследственности, на 5% - от работы медиков. Остальные 85% - в руках самого человека. Значит, наше здоровье зависит от наших привычек и от наших усилий.

Показателем здоровья принято считать продолжительность жизни:

- *античный мир - 36 лет
- *средние века – 40 лет
- *середине XIX века – 48 лет
- *конце XX века - 71 год у женщин и 57 лет у мужчин (Россия). В нашей стране самая низкая продолжительность жизни в Европе.

*Япония и Исландия – 80 лет

*Чаде (Африка) – 39 лет

Факторы, влияющие на здоровье:

движения:

физически активная жизнь с учётом возрастных и физиологических особенностей;

гигиена организма:

соблюдение правил личной и общественной ги-

гиены, владение навыками первой помощи;

закаливание

отказ от вредных привычек:

курения, употребления психоактивных веществ, употребления алкоголя.

эмоциональное самочувствие:

умение справляться с собственными эмоциями;

интеллектуальное самочувствие:

способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах;

духовное самочувствие:

способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним, оптимизм.

Хорошее здоровье - это образ жизни.

Это стиль жизни, который человек выбирает для себя, если хочет достичь наивысшего благополучия.

Все, что ни делает человек, так или иначе отражается на состоянии его здоровья.

Хорошее здоровье - это не фиксированное состояние, а непрерывно протекающий процесс.

Человек может двигаться к доброму здоровью, будучи практически здоровым или даже инвалидом.

Владислав Швырев 8Б

Что такое здоровье 1 стр.

Разговор о правильном питании 2стр.

Что вредит здоровью 3 стр.

Спорт в моей жизни 4 стр.



Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет, что

здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или каких-то физических дефектов.





Разговор о правильном питании

Мы едим то, что мы едим. Вы многократно читали и слышали о пользе или вреде для вашего организма различных продуктов. Какие продукты полезны для вашего здоровья? Какие вредны?

Питание влияет на здоровье и должно соответствовать возрасту, физическим нагрузкам личности, режиму жизни.

Плохо:

Большое потребление хлеба и хлебобулочных изделий, картофеля, жиров животного происхождения

Недостаточное потребление основных источников полноценного животного белка (мясо, рыба, молоко, яйца), растительных масел, свежих овощей и фруктов.



У школьника большая физическая и умственная нагрузка, поэтому надо питаться полноценно и правильно. Обязательно есть мясо, рыбу, овощи, фрукты, злаки.

Для растущего организма обязательны молоко, творог, сыр, кисломолочные продукты - источники кальция и белка. Дефицит кальция и фосфора также помогут восполнить рыбные блюда. В качестве гарнира лучше использовать не картошку или макароны, а тушеные или вареные овощи (капусту, свеклу, лук, морковь, бобовые, чеснок и капусту). Пить надо фруктовые или овощные соки.

Пирамида питания



Главный санитарный врач России Г.Онищенко утвердил список вредных для здоровья школьников продуктов, которые **ЗАПРЕЩЕНО** продавать в школах:

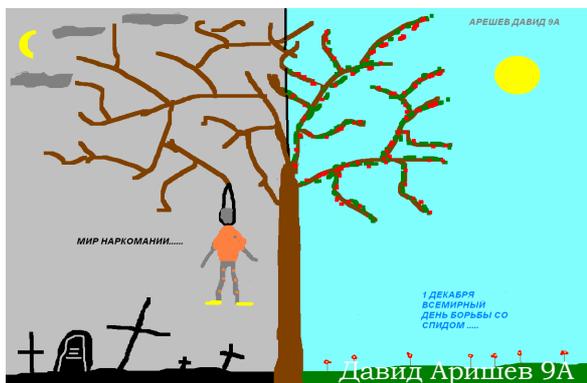
о чипсы, гамбургеры, сосательные и жевательные конфеты, жареные мучные изделия, тонизирующие напитки, натуральный кофе, газированные сладкие напитки.



Эти продукты вредны организму!

Для того чтобы не подвергать свое здоровье опасности, желательно в пищу принимать продукты питания с минимальным содержанием пищевых добавок. При приобретении продуктов питания в магазинах необходимо знать, какие пищевые добавки являются вредными для организма человека, и стараться не покупать те продукты, на этикетках которых указаны эти добавки. Из проверенных продуктов самыми безопасными оказались шоколад и конфеты шоколадные.

Вы не в курсе?



Твое здоровье - в твоих руках!

Табачный дым вызывает раздражения дыхательных путей, воспаления слизистых оболочек зева, носоглотки, трахеи бронхов, а также легочных альвеол.

- Хроническое воспаление верхних дыхательных путей, хронический бронхит, кашель - удел всех курильщиков. Часто - бронхиальная астма
- Рак губы, языка, гортани, трахеи и легких.
- Поражение сердца и сосудов у людей
- Слюна с растворенными в ней вредными веществами поражает желудок.
- Выкуривание одной сигареты эквивалентно пребыванию на оживленной автомагистрали в течение 36 часов.

Сигарета содержит обычно несколько миллиграммов никотина.

Никотин появляется в тканях мозга спустя 7 секунд после первой затяжки.

От табака становишься зависимым и несвободным;

- курение ухудшает показатели в спорте;
- курение ухудшает внимание и память;
- от курильщиков плохо пахнет;
- у курильщиков зубы становятся желтыми, образуется кариес;
- курение - причина онкологических заболеваний, рака легких;



Любые наркотики вызывают зависимость и разрушают здоровье.

Опасности, связанные с употреблением наркотиков:

- Передозировка ведёт к потере сознания, и смерти
- ДТП в состоянии наркотического опьянения
- Физическая и психологическая зависимость
- Провалы памяти
- Повышенная эмоциональная возбудимость и неадекватное поведение
- Частые головокружения
- Врождённые дефекты у будущих детей
- Физические и психические нарушения



Кружка пива, стакан водки — начинается разрушение коры головного мозга.

В юном организме, когда интенсивно развивается головной мозг, употребление алкоголя повреждает структуры мозга, отвечающие, прежде всего, за функции памяти.

Пиво быстро всасывается в организм, переполняет кровеносное русло, в результате возникают варикозное расширение вен и расширение границ сердца. Рентгенологи называют это явление синдромом “пивного сердца”. Сердце становится дряблым, теряет свою роль живого мотора.

Даже малые дозы пива снижают спортивные показатели. (пловцы, выпившие 1 л пива, снизили скорость плавания на 20%.)

Юлия Патрихина 8Б

НАШ ВЫБОР – СПОРТ!



Ничто так не разрушает организм, как физическое бездействие. *Аристотель*

Занимающийся физическими упражнениями человек не нуждается ни в каком лечении.

Авиценна

Спортивные секции в нашей гимназии:

Волейбол

Баскетбол

Тайкван-до

Гимнастика

Настольный теннис

Футбол



О спорт! Ты мир!

Ты устанавливаешь хорошие, добрые, дружественные отношения между народами.

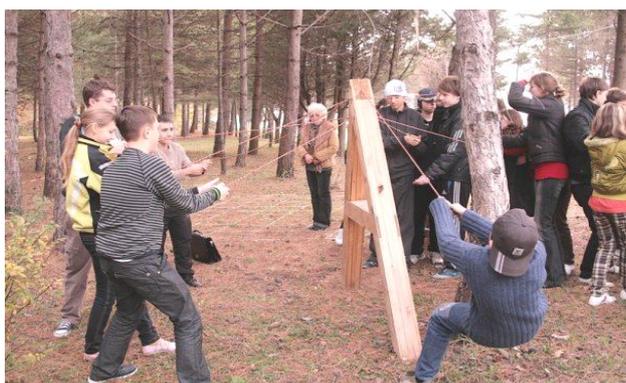
Ты согласие!

Ты сближаешь людей. Ты учишь молодежь уважать друг друга.

Ты собираешь молодость – наше будущее, нашу надежду под мирные знамена!

О спорт! Ты мир!

Пьер де Кубертен



Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.

Гиппократ

В гимназии много мероприятий спортивной направленности. Экскурсии, походы, спортивные праздники. Много ребят, которые серьезно занимаются спортом и имеют определенные достижения.

Хорошее здоровье и спортивные занятия – неразделимы. Каждый может значительно улучшить состояние своего здоровья, если регулярно заниматься спортом и вести здоровый образ жизни.

Сегодня быть здоровым модно!