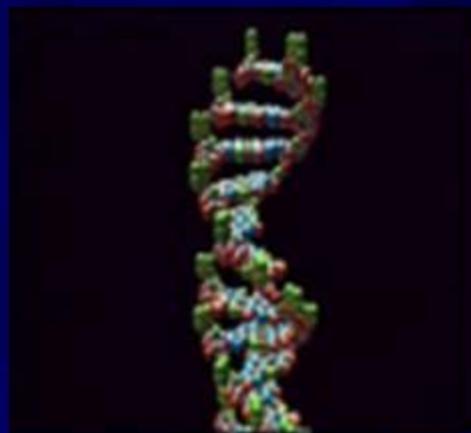


Почувствуй  
Свою  
Жизнь



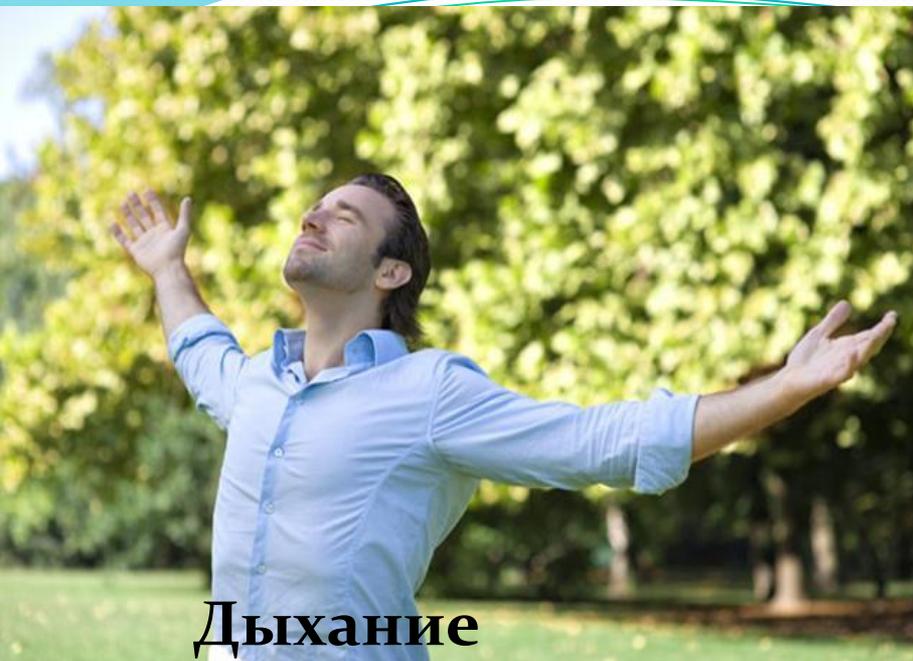
# Что такое жизнь?

**Жизнь** — основное понятие биологии — активная форма существования материи, в некотором смысле высшая по сравнению с её физической и химической формами существования; совокупность физических и химических процессов...



- **Жизнь** — это процесс существования сложных систем, состоящих из больших органических молекул и неорганических веществ и способных самовоспроизводиться, саморазвиваться и поддерживать свое существование в результате обмена энергией и веществом с окружающей средой.

# 4 основных энергии жизни организма человека



**Дыхание**



**Пища**



**Сон**



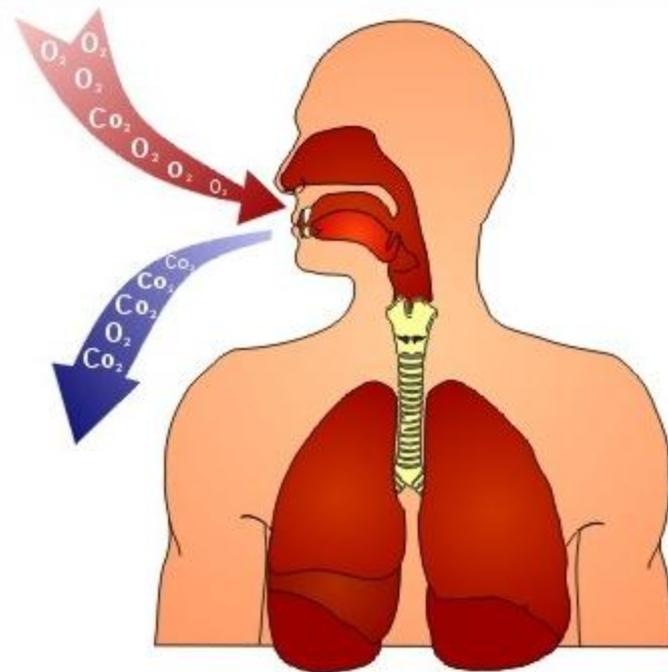
**Физическая энергия**

A man with dark hair and a light beard, wearing a light blue button-down shirt, stands in a park with his arms outstretched and head tilted back, looking up at the sky. The background is a lush green field with many trees, some of which are in focus and others are blurred. The lighting is bright and natural, suggesting a sunny day.

# Дыхание

# Дыхание

- Дыхание – это обмен газов между организмом и внешней средой.
- Аэробные организмы в результате дыхания поглощают кислород (из воды, в которой он растворен, либо из атмосферы) и выделяют углекислый газ.











# Пицца









20  
**Ca**  
40.078

26  
**Fe**  
55.845

30  
**Zn**  
65.38

15  
**P**  
30.973762

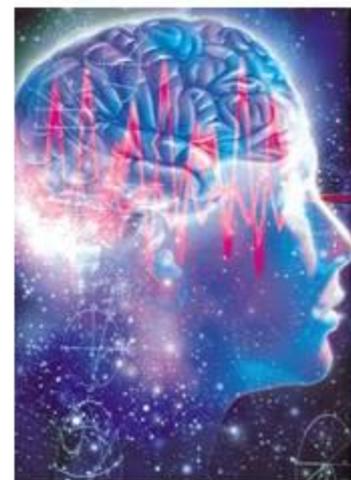
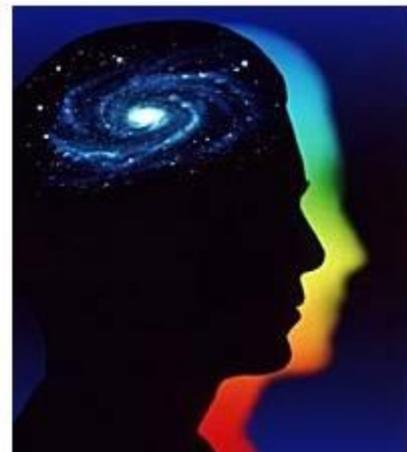


# СОН



# Что такое сон?

- Сон – состояние нервной системы, при котором отключается активная работа коры головного мозга, замедляются процессы кровообращения, дыхания, расслабляются мышцы.



# Значение сна:



- Клетки мозга:
  - а) восстанавливают работоспособность;
  - б) активно усваивают питательные вещества;
  - в) накапливают энергию.
- Сон создает чувство свежести, бодрости, прилив сил.
- Сон предохраняет от переутомления.
- Во время сна отдыхают органы тела.

# Значение сна для процессов памяти и обучения



Во время сна усвоения новой информации не происходит!

В течение фазы быстрого сна происходит переработка информации, накопленной за день!

# Расписание сна

**23:00**

Тело расслабляется, но в каждой клеточке идут восстановительные процессы. Начинается выработка гормонов роста и радости.

**22:00**

В крови вдвое увеличивается количество лейкоцитов - это иммунная система проводит проверку. Температура тела падает. Пора спать.

**07:00**

Звездный час иммунной системы. Самое время проснуться, встать и размяться.

**00:00**

Полночь. Мы видим сны. А мозг продолжает трудиться, раскладывая по папкам памяти полученную за весь день информацию.

**01:00**

Сон очень чуткий. Гормоны радости и роста прекращают вырабатываться. Незалеченный зуб, травмированная коленка могут разнаться и не дадут уснуть до утра.

**02:00**

Все органы отдыхают, только печень трудится, очищая спящий организм от скопившихся шлаков.

**03:00**

Полный физиологический спад: артериальное давление на нижнем пределе, пульс и дыхание слабые.

**04:00**

Мозг отдыхает, снабжается минимальным количеством крови и не готов к пробуждению. Зато чрезвычайно обостряется слух - проснуться можно от малейшего шума.

**05:00**

Почки отдыхают, мышцы дремлют, обмен веществ замедляется, в принципе организм уже готов проснуться.

**06:00**

Надпочечники начинают вбрасывать в кровь гормоны адреналин и норадреналин, которые повышают артериальное давление и заставляют сердце биться чаще. Организм готовится к пробуждению, хотя мозг еще дремлет.





**Физическая энергия**

# Что такое энергия?

Слово «энергия» происходит от греческого слова **energeia** – **действие, деятельность.**

Энергия – физическая величина, характеризующая способность тел совершать работу.

Столько энергии потратишь пока вытащишь!



**Физическая активность –**  
это любые движения тела при  
помощи мышечной силы,  
сопровождающиеся расходом энергии.

<b>Вид физической активности</b>	<b>Количество калорий, сгорающих за 20 мин. занятий</b>
<b>Ходьба (в обычном темпе)</b>	<b>80-140</b>
<b>Подъем на лестницу</b>	<b>100-200</b>
<b>Бальные танцы</b>	<b>50-100</b>
<b>Уборка листьев граблями</b>	<b>60-100</b>
<b>Работа в саду</b>	<b>100-180</b>
<b>Уборка дома</b>	<b>100-200</b>
<b>Велосипедная прогулка (со скоростью 5,5 миль в час)</b>	<b>120-125</b>

# Достаточная физическая активность

Является неотъемлемой частью здорового образа жизни и средством сохранения здоровья сердца и сосудов. Основные источники оздоровительной физической активности включают в себя такие нормальные и простые действия, как

- ▶ ходьба пешком,
- ▶ езда на велосипеде,
- ▶ физический труд, плавание,
- ▶ ходьба на лыжах,
- ▶ пеший туризм, работа в саду
- ▶ занятия спортом, танцы.







# Энергия космоса





**Аура человека** – это составная часть энергии космоса, поэтому **аура** может подпитываться от разнообразных носителей энергии: положительно заряженных мест (церкви, храмы), воды, деревьев, солнца.

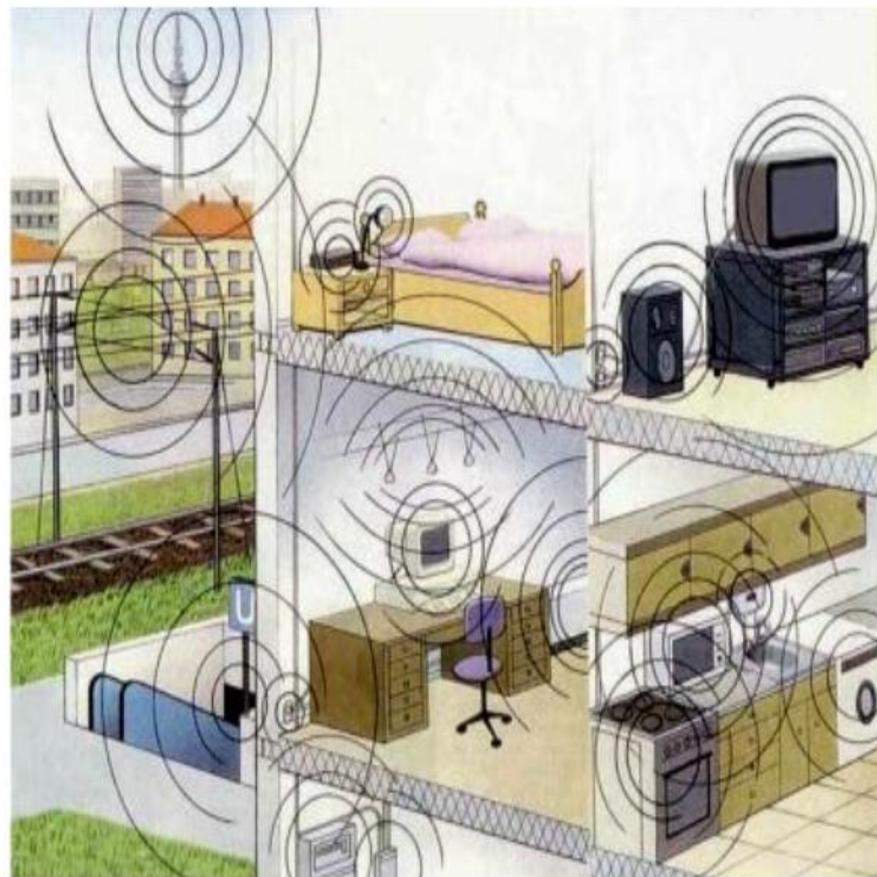


«Биополе» - это энергетическое тело человека, которое является частью энергетического поля Земли. Оно находится как в физическом теле, так и выходит за его рамки. Информация о существовании **биополя** человека уходит своими корнями в глубокую древность. ... Плотное физическое тело окружено невидимым телом, **аурой**, состоящей из нескольких энергетических слоев, **тонких тел**. Во-первых, у физического «я» есть энергетический слой-двойник, называемый эфирным телом. Это промежуточное тело между плотным и **тонкими телами**.

# Электромагнитное излучение или электромагнитные волны

Это распространяющееся в пространстве изменение состояния электромагнитного поля.

Человек в современном мире постоянно находится под воздействием электромагнитных волн, излучаемых различными приборами и устройствами, которые включаются в электросеть или работают от аккумуляторных батарей. Да же электропроводка в доме сама по себе является не слабым источником электромагнитного поля.



# Источники электромагнитного излучения



Электромагнитные волны пронизывают пространство вокруг нас и наши тела: источники ЭМ-излучения согревают и освещают дома, служат для приготовления пищи, обеспечивают мгновенную связь с любым уголком мира.



Человек не способен физически ощущать окружающее его электромагнитное поле, однако оно вызывает уменьшение его адаптивных резервов, снижение иммунитета, работоспособности, под его влиянием у человека развивается синдром хронической усталости, увеличивается риск заболеваний



# Способы защиты от ЭМИ

- 1) Уменьшение мощности источника – уменьшение параметров излучения в самом источнике (защита количеством) – основные поглотители – графит, резина и т.д.
- 2) Экранирование источника излучения (рабочего места).
- 3) Выделение зоны излучения (зонирование территории).
- 4) Установление рациональных режимов эксплуатации установок.
- 5) Применение сигнализации.
- 6) Защита расстоянием (особенно эффективна для СВЧ).
- 7) Защита временем.
- 8) Средства индивидуальной защиты (спец.костюмы).



**Спасибо за внимание!**

***До скорых  
встреч !!!***