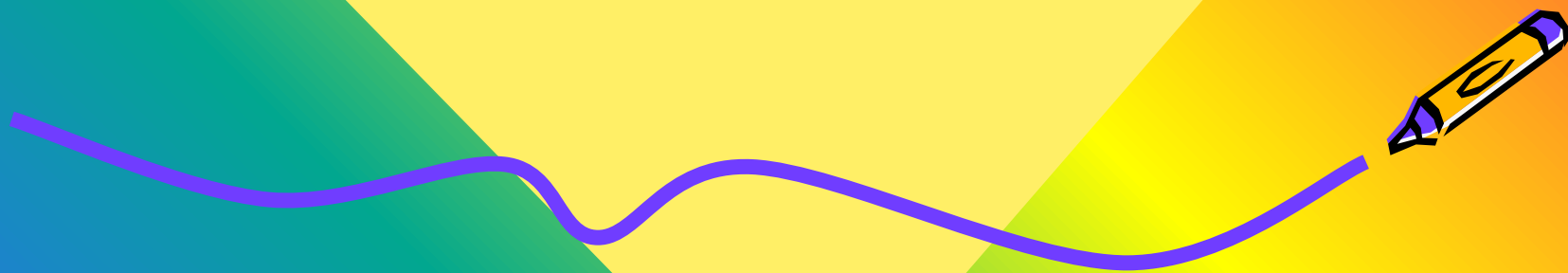




**Формирование
здоровья детей и
подростков**



**«Здоровье человека – это состояние
полного физического, духовного и
социального благополучия, а не только
отсутствии болезней и физических
недостатков.»**

1975 год.
Москва.
Всемирный
конгресс
врачей под
эгидой ВОЗ.



В настоящее время принято выделить несколько компонентов (видов) здоровья:



- **Соматическое здоровье** – текущее состояние органов и систем организма человека, - основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенетического развития. Эти потребности, во-первых, являются пусковым механизмом развития человека, а во-вторых, обеспечивают индивидуализацию этого процесса.
- **Физическое здоровье** – уровень роста и развития органов и систем организма, - основу которого составляют морфофизиологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.



Психическое здоровье – состояние психической сферы, - основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию. Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, в также возможностями их удовлетворения.

Нравственное здоровье – комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, - основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви и красоты.



ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

РОДИТЕЛИ

ДРУЗЬЯ



ОБЩЕСТВО

- УМЕНИЕ ЖИТЬ
В СОЧЕТАНИИ

С СОБОЙ И
ОКРУЖАЮЩИМИ



ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

РАЦИОНАЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ



СОБЛЮДЕНИЕ
ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И
БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ



ДВИГАТЕЛЬНАЯ
АКТИВНОСТЬ



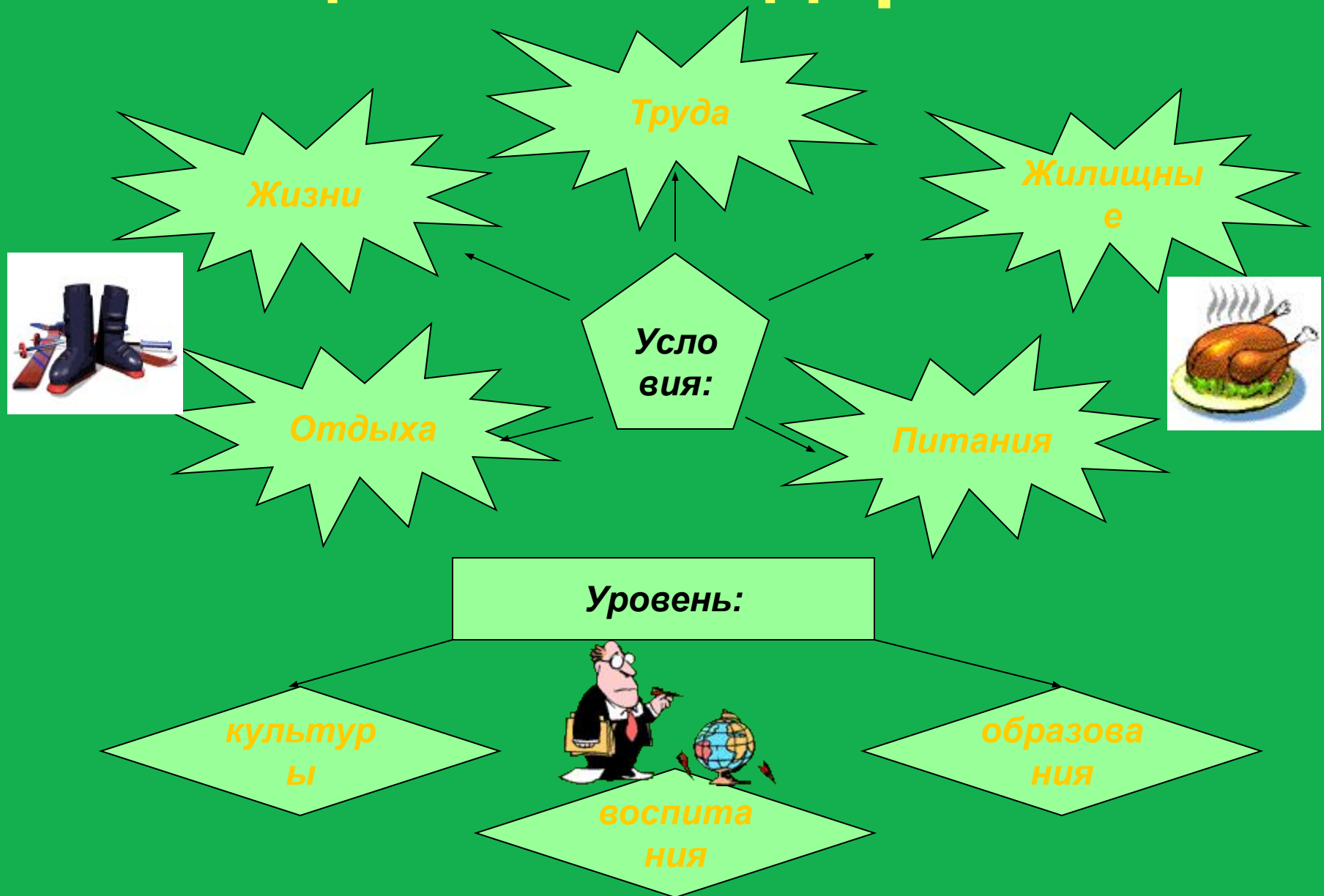
ОТКАЗ ОТ
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



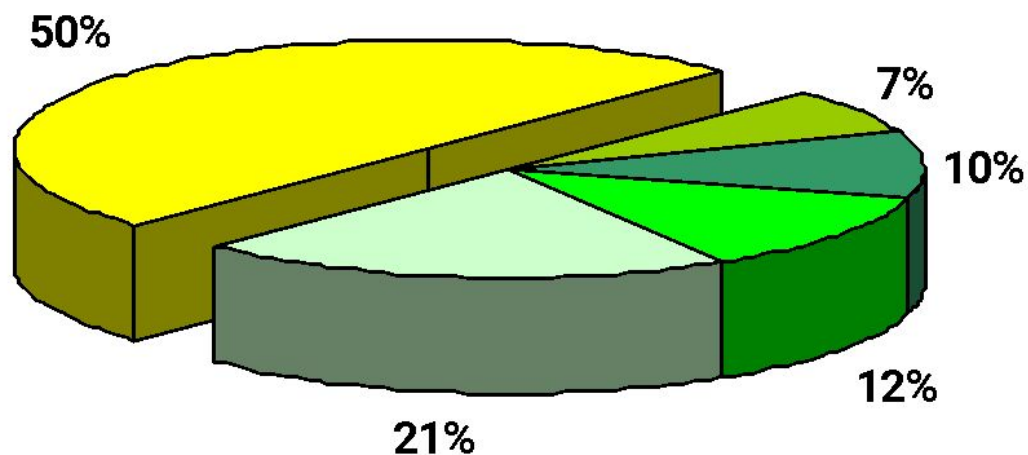
ОПТИМАЛЬНОЕ
СОЧЕТАНИЕ УМСТВЕННОГО И
ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА



Социальное здоровье



Факторы, влияющие на здоровье:



- | | |
|--|---|
|  влияние медицины |  экология |
|  наследственность |  образ жизни |
|  другие | |

Факторы риска во внешней и внутренней среде организма человека, их влияние на здоровье

Внешняя среда

Внутренняя среда организма

Физическое воздействие

Химические

Биологические

Социальные

Психического характера

Физическое воздействие



Главным образом облучение электромагнитными излучениями естественного и искусственного происхождения, воздействие приборов и аппаратуры, использующих электрическую энергию, солнечный свет.



Выполняйте правила:

- Носите в жаркую погоду головной убор;
- Загорайте постепенно;
- Общее время пребывания на солнце - не более 2 ч в день;
- Не гуляйте около линий электропередач высокого напряжения;
- Работая с электроприборами выполняйте правила техники безопасности.



Химические факторы риска



Консервирующие, моющие, чистящие и дезинфицирующие средства, а также средства для покраски и склеивания различных предметов.



Перед началом работы внимательно ознакомьтесь с мерами безопасности, изложенными в инструкции, и строго следуйте им.



Биологические факторы риска

Внедрение безусловно-вредных (опасных) микроорганизмов в организм человека почти всегда вызывает инфекционное заболевание.

Выполняйте правила:

- Общей и личной гигиены
- Приготовления пищи;
- Гигиены одежды;
- Гигиены жилища;
- Гигиены приусадебного участка.



Социальные факторы риска



Неуверенность в завтрашнем дне,
невозможность предсказать исход событий,
явлений, ситуаций, разрушение устоев,
традиций, обычаев, взглядов.


Уменьшение вредного действия: спокойное,
поступательное, эволюционное развитие
общества и общественных отношений.



Психического характера

Связаны со специфическим аспектом жизнедеятельности человека (микроклимат в семье и школе)

Укрепляют здоровье:

 Общительность, доброта, взаимопомощь и поддержка членов семьи и одноклассников создают положительный микроклимат, хорошее настроение, потребность в работе и удовлетворенность ее результатами.



Внутренняя среда организма

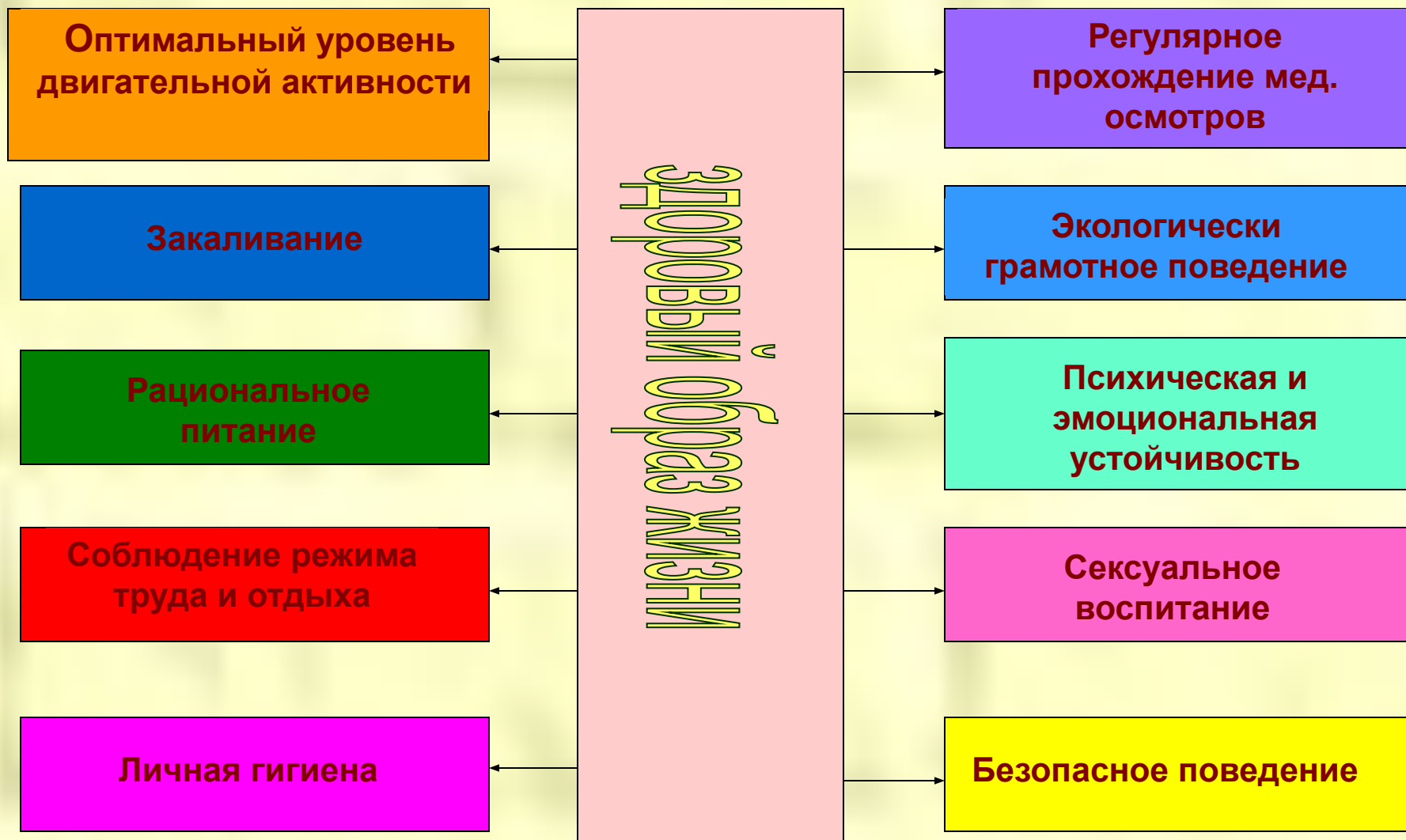
Включает в себя:

- Кровь;
- Лимфу;
- Межтканевую жидкость;
- Нервную систему;
- Систему желез внутренней секреции.



Если отрицательное воздействие внешней среды достаточно сильно или продолжительно, оно нарушает нормальное состояние внутренней среды организма и ведет к развитию болезни.

Здоровый образ жизни – путь к достижению высокого уровня здоровья



К основным компонентам здорового образа жизни относится:



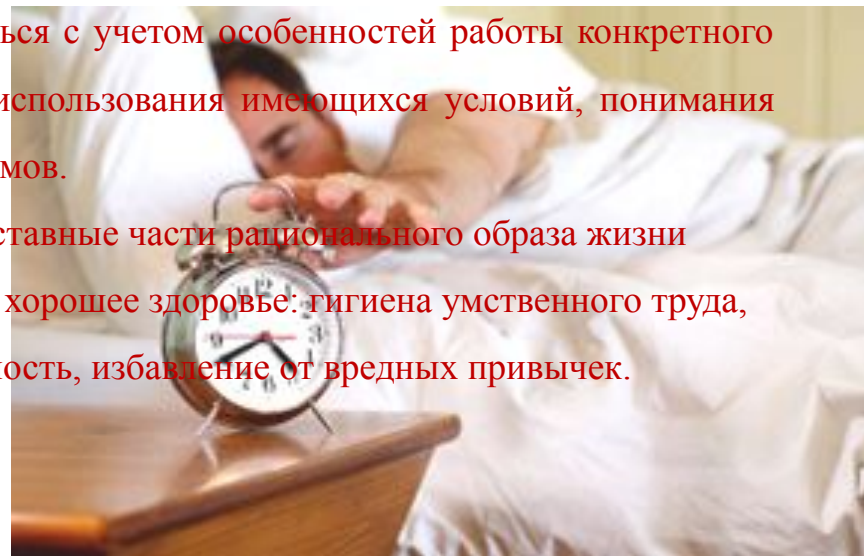


Режим дня – одно из основных условий здорового образа жизни. Четкое выполнение хотя бы в течение нескольких недель заранее продуманного и разумно составленного распорядка дня поможет школьнику выработать у себя динамический стереотип. Его физиологическая основа — формирование в коре больших полушарий определенной последовательности процессов возбуждения и торможения, необходимых для эффективной деятельности.

Автор учения о динамическом стереотипе И. П. Павлов подчеркивал, что его создание - длительный труд. Закрепившиеся привычки к регулярным занятиям, к разумно организованному распорядку дня помогают поддерживать в течение учебного года хорошую работоспособность.

Организация рационального режима дня должна проводиться с учетом особенностей работы конкретного учебного заведения (расписания занятия), оптимального использования имеющихся условий, понимания своих индивидуальных особенностей, в том числе и биоритмов.

Помимо разумного распорядка дня выделим следующие составные части рационального образа жизни школьника, от соблюдения которых зависят успех в учебе и хорошее здоровье: гигиена умственного труда, правильное питание, сон, оптимальная двигательная активность, избавление от вредных привычек.





Следующий фактор здорового образа жизни – *двигательный режим*. Необходимым условием гармоничного развития личности школьника является достаточная двигательная активность. Говоря об оптимальном двигательном режиме, следует учитывать не только исходное состояние здоровья, но и частоту, и систематичность применяемых нагрузок. Занятия должны базироваться на принципах постепенности и последовательности, повторности и систематичности, индивидуализации и регулярности. Доказано, что наилучший оздоровительный эффект (в плане тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем) дают циклические упражнения аэробного характера: ходьба, легкий бег, плавание, лыжные и велосипедные прогулки. В комплекс ежедневных упражнений необходимо включить также упражнения на гибкость.

У малоподвижных детей очень слабые мышцы. Они не в состоянии поддерживать тело в правильном положении, у них развивается плохая осанка, образуется сутулость. При систематических занятиях физической культурой и спортом происходит непрерывное совершенствование органов и систем организме человека. В этом главным образом и заключается положительное влияние физической культуры на укрепление здоровья.



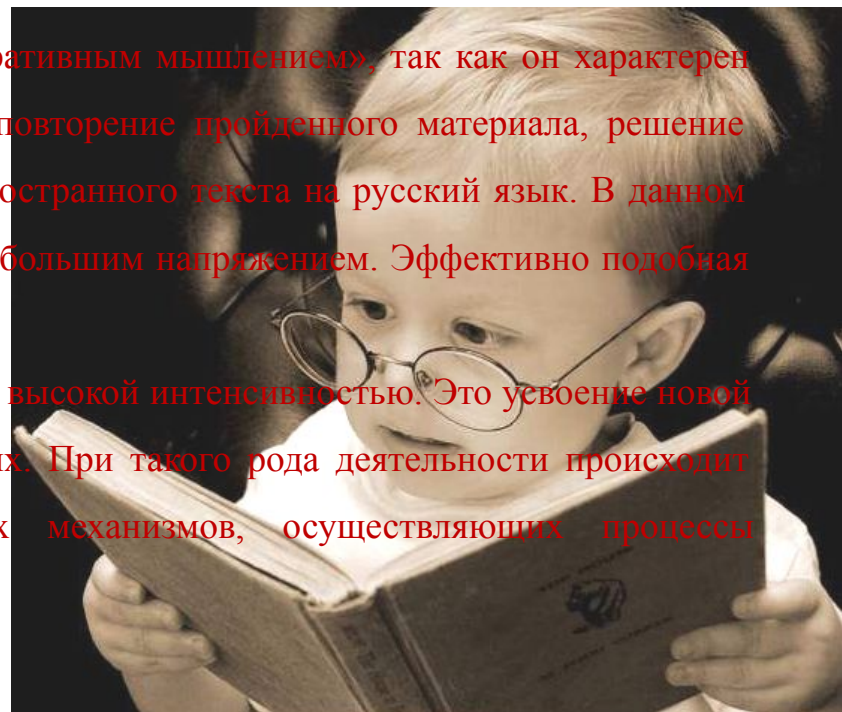


Следующий фактор здорового образа жизни – это **личная гигиена**. Сохранение и укрепление здоровья невозможны без соблюдения правил личной гигиены – комплекса мероприятий по уходу за кожей тела, волосами, полостью рта, одеждой и обувью.

Гигиена умственного труда – следующий компонент здорового образа жизни. Можно выделить три вида умственной деятельности. К *первому* относится легкая умственная работа: чтение художественной литературы, разговор с интересным собеседником. Такая деятельность может продолжаться длительное время без появления утомления.

Второй вид умственной деятельности можно назвать «оперативным мышлением», так как он характерен для труда операторов, диспетчеров. У школьников – это повторение пройденного материала, решение математических задач по известному алгоритму, перевод иностранного текста на русский язык. В данном случае психофизиологические механизмы мозга работают с большим напряжением. Эффективно подобная деятельность может продолжаться 1,5—2 ч.

К *третьему* виду относится работа, отличающаяся наиболее высокой интенсивностью. Это усвоение новой информации, создание новых представлений на базе старых. При такого рода деятельности происходит наиболее активное функционирование физиологических механизмов, осуществляющих процессы мышления и запоминания.

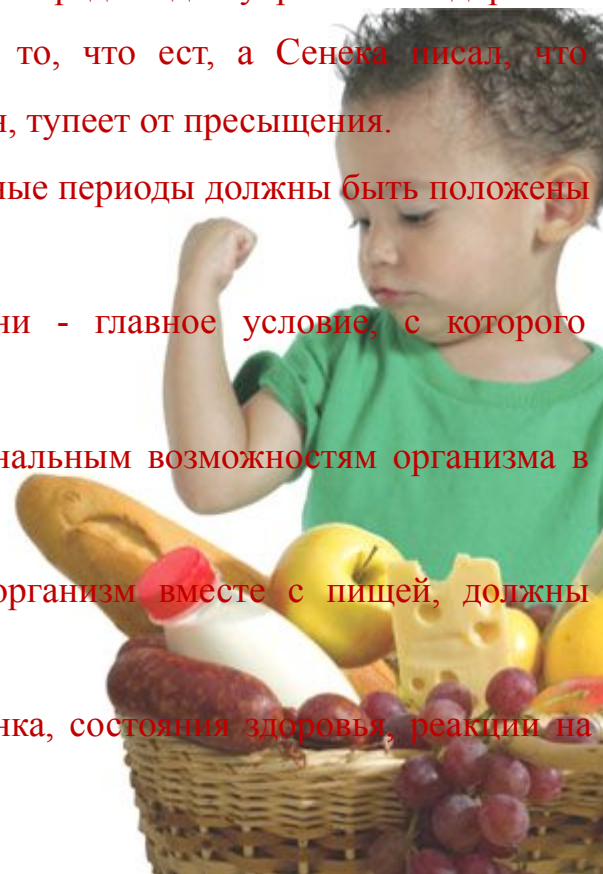


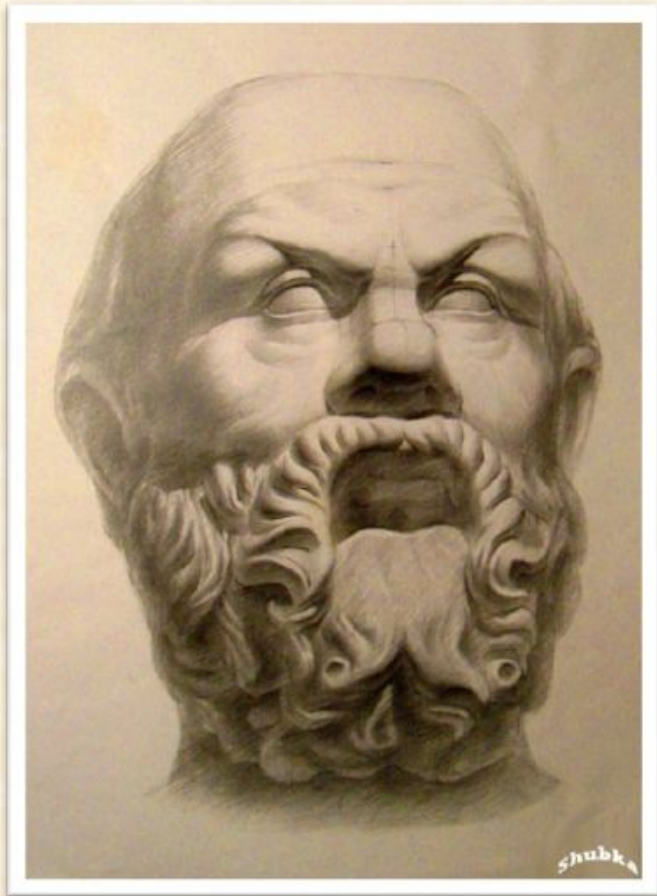


Перейдем к следующему фактору здорового образа жизни, влияющему на здоровье человека, к проблеме *питания*. В последнее десятилетие возрос интерес к проблеме питания, так как правильное питание обеспечивает нормальное течение процессов роста и развития организма, а также сохранение здоровья. Человек издавна использовал питание в качестве одного из важнейших средств для укрепления здоровья. Недаром древнегреческие мудрецы утверждали: человек есть суть то, что ест, а Сенека писал, что умеренное питание повышает умственные способности. Ум, говорил он, тупеет от пресыщения.

В основу правильной организации питания детей в различные возрастные периоды должны быть положены следующие основные принципы:

- Регулярный прием пищи через определенные промежутки времени - главное условие, с которого необходимо начинать организацию питания ребенка.
- Питание детей должно соответствовать уровню развития и функциональным возможностям организма в конкретный возрастной период.
- Питательные вещества (белки, жиры, углеводы), поступающие в организм вместе с пищей, должны находиться в определенном соотношении между собой.
- Питание должно быть индивидуальным с учетом особенностей ребенка, состояния здоровья, реакции на пищу и другое.





Постулат древнегреческого философа Сократа

**«Мы живем не для того,
чтобы есть, а едим для
того, чтобы жить» –
отражает
биологическую
сторону питания.**

Необходимые сведения о физиологии питания.

- Пища поставляет незаменимые вещества, которые необходимы для жизнедеятельности человека.
- Содержит около 600 химических элементов - 90% из них обладают лечебными свойствами.
- Каждому необходимо знать пищевую ценность продуктов!
- Полноценное питание невозможно без знаний химического состава пищи, пищевой ценности и правил составления рациона питания.



Наиболее важные вещества, влияющие на рост, развитие организма, восполнение энергетических затрат – являются:

- 1. Белки, жиры, углеводы;**
- 2. Витамины, вода, минеральные вещества ;**
- 3. Органические кислоты, дубильные вещества, пигменты, фитонциды, экстрактивные вещества.**



Белки – важнейшее «сырье» для

построения клеток и источник энергии.

Повышают работоспособность органов тела.

**По своему происхождению белки бывают:
животного и растительного происхождения.**



Белки растительного происхождения.



СОЯ

- Род однолетних трав. Зерновая, масличная культура (до 37% белка). Зерновая, масличная культура (до 37% белка). Используют для получения синтетических и искусственных пищевых продуктов.



РИС

- Около 20 видов. Содержится 7-8% белка. Одно из древнейших продовольственных растений Земли. Из зерна получают – крупу, крахмал, спирт, масло. Солома используется для получения бумаги, картона, плетеных изделия.



ФАСОЛЬ

- В России выращивается с 19 века. Индейцы возделывали ее еще за 4-3 тыс. лет до н.э. Богата – белками (20%), клетчаткой, сахар, витамины – С, В, каротин, РР. Обладает лечебными свойствами (сахарный диабет, заболевание печени).

Белки растительного происхождения.



ГОРОХ

- Существует 6-7 видов. Содержится 23% белка. Из него – производят крупу, муку, зеленый горошек. Лечебные свойства – сахаропонижающее средство при диабете, мочегонное.



ГРЕЧИХА

- Род одно – и многолетних трав, семейства гречишных. Содержится 11% белка. Крупяная и медоносная культура 4-5 видов. Из гречихи получают крупы – ядрица, продел.



ПРОСО

- Род однолетних трав, семейства злаков. Содержится 12% белка. Около 500 видов. В России возделывают в Поволжье, Центральночерноземные районы. Получают – пшено шлифованное, дробленое.

Белки животного происхождения



МЯСО

- О биологической ценности мяса в основном судят по количеству и качеству содержащихся в нем белков. Наиболее богаты белками (до 20%) говядина, свинина, а также мясо кролика и птицы.



СЫР

- Сыры отличаются высоким содержанием белков (до 25 %), молочного жира (до 60 %). Белки сыра лучше усваиваются организмом, чем молочные. Питательные вещества, содержащиеся в сыре, усваиваются организмом почти полностью (98—99 %).



ТВОРОГ

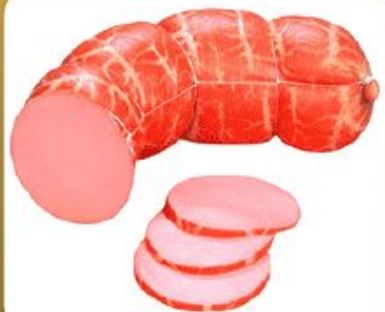
Творог представляет собой белковый кисломолочный продукт. Его выпускают с разным содержанием жира. Белок творога является «полноценным» и содержит в себе все незаменимые аминокислоты. Степень усвояемости организмом человека белка творога немного выше, чем у белка мяса.

Белки животного происхождения



МОРСКАЯ РЫБА

- Рыба наряду с мясом является одним из лучших источников высококачественного белка. Белки рыбы усваиваются на 93—98%, в то время как белки мяса — на 87—89%. Икра рыбы является ценным пищевым продуктом с высоким содержанием белка (до 30% и более) и жира (около 15%). Содержание белка в рыбе зависит в основном от ее вида. Так, макрурус содержит 7% белка, а тунец — 24%. В среднем, количество белка в рыбе составляет 16%; треска, хек, камбала, карп содержат именно такое количество белка.



КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

- Колбасные изделия в основном готовят из говядины и свинины. Варёные колбасы могут содержать большое количество соли, содержат 10—15 % белка. В варёно-копчёные колбасы добавляют молоко, сливки, мука, шпиг и крахмал и содержат 10—17 % белка. Сырокопчёные колбасы содержат 13—28 % белка.



КУРИНОЕ ЯЙЦО

- Яйцо содержит полноценный белок, который практически полностью усваивающийся организмом. Белок яйца после тепловой обработки усваивается почти полностью (на 98%), а сырой усваивается плохо. Желток яйца содержит более 30% жира. Яйцо сваренное в скорлупе, сохраняет все пищевые вещества в неизмененном виде.

Примите на заметку!

1

- Суточная норма потребления белков зависит от физической нагрузки. Высокая норма потребления – 120 гр, низкая – 80 гр.

2

- Избыточное ведет к развитию атеро-склероза, накоплению в организме шлаков, снижение иммунитета, и инфекционным заболеваниям.

3

- Неполное белковое питание развивает тяжелые заболевания.

Жиры – прежде всего источник энергии.

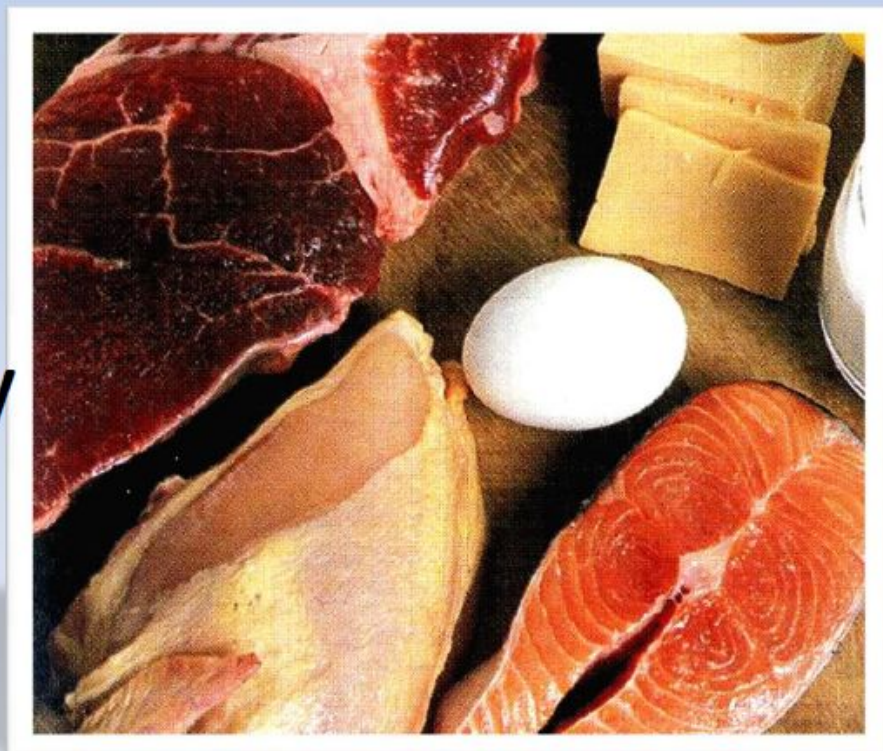
Предохраняют организм от охлаждения.

Регулируют обменные процессы в клетках.

Жиры растительного происхождения участвуют в дыхании клеток, принося в них кислород.



Человеческому организму нужны растительные и животные жиры в соотношении 30 : 70%.



Жиры растительного происхождения.



ПОДСОЛНЕЧНИК

- Родина –Сев. Америка. В Россию ввезен, как культура в 1829 г. В семенах содержится до 57% подсолнечного масла.



ОЛИВКИ

- Оливковое дерево, род вечнозеленых деревьев. В мякоти плода (оливок) содержится 80% масла. Лучшие сорта называют – прованским.



ХЛОПОК

- Из семян хлопчатника получают растительное хлопковое масло. Используют в пищу, для производства консервов, маргарина. Родина – Индия с 3 – го тыс. до н.э.

Жиры животного происхождения.

МЯСО



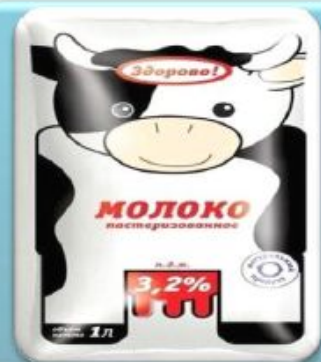
- Содержание жира в мясе зависит от вида животного и степени его упитанности, колеблется от 1,2 % в телятине до 50 % в свинине.
- Самый биологически ценный из жиров мяса, как ни странно, — свиной (он богат ненасыщенными жирными кислотами), а хуже других усваивается бараний жир.
- Колбасные изделия содержат много жира (от 14 до 40%).
- Ветчина, грудинка, корейка, окорок и др. содержат 50-60% жира.

РЫБА



- Количество жира в рыбе варьирует от 0,6 до 18,5 % (самая жирная рыба содержит до 33% жира) и зависит от вида рыбы, места ее обитания, пола и возраста особи. В зависимости от способности накапливать жир (больше всего его накапливают глубоководные морские или океанические породы рыб), их и делят на тощих, умеренно-жирных и жирных.

МОЛОКО



- Содержит 160 полезных веществ, которые участвуют в формировании костной ткани, восстановлении крови, деятельности мозга.
- Цельное молоко - 44 грамма жира на литр
- Полуснятое молоко - 22 граммов жира на литр
- Снятое молоко - 11 граммов жира на литр

Примите на заметку!

Жиры животного происхождения имеют твердую консистенцию.

Жиры растительного происхождения имеют жидкую консистенцию



Суточная норма потребления жиров – 80-100г.

Причем 20-25г, должны занимать жиры растительного происхождения.

Рекомендуется съедать в день 20-25г.сливочного и растительного масла 15-20г.



Жир может образовываться из углеводов при их избыточном поступлении с пищей.

Избытки жира откладываются под кожей, что приводит к ожирению внутренних органах и затрудняет их функционирование.

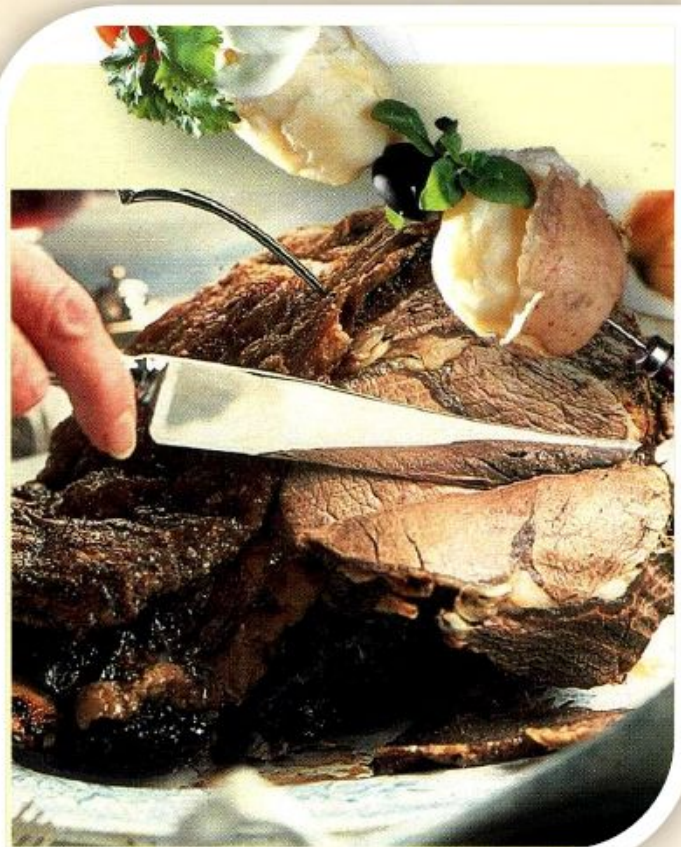
Избыток жира в рационе ухудшает усвоение белков, минералов, повышает потребность в витаминах, обеспечивающих жировой обмен.

**Углеводы, как белки и жиры –
важнейшие компоненты пищевого
рациона.**

*Составляют значительную часть
растительной пищи, являются
источником энергии.*

В зависимости от составных частей делятся
на: **моносахариды** (глюкоза, фруктоза,
галактоза), **дисахариды** (сахароза, мальтоза,
лактоза) - сладкие на вкус, **полисахариды**
(крахмал, клетчатка) не сладкие на вкус.

**Живая и растительная
пища содержит
разные углеводы.**





Для поддержания здоровья и оптимального веса ученые и эксперты в области питания рекомендуют увеличить потребление клетчатки и снизить потребление насыщенных жиров и калорий.

КЛЕТЧАТКА

- Содержится в сырых овощах (капuste, моркови, репе, редисе, баклажанах, салате и т.д.). Способствует лучшему усвоению пищи.
- Попадая в кишечник, набухает и приобретает способность впитывать избыток холестерина и другие продукты обмена веществ. Пищевые волокна (клетчатка) увеличивая объем пищи, вызывают чувство насыщения и не способствуют перееданию.



Крахмал



- Крахмалы хорошо сочетаются между собой и очень плохо сочетаются с другими продуктами.
- Лучше всего сочетать крахмалы с салатами из сырых овощей.
- Крахмалы лучше перевариваются когда в организме достаточно витаминов группы В.

- Это важная форма, в виде которой сахара присутствуют в клетках растений. Их можно обнаружить в больших количествах в семенах растений (особенно в гречихе), а также каштанах, моркови, клубнях, корнеплодах, стеблях, иногда в плодах фруктов и листьях.
- Большое содержание крахмала в картофеле, пшенице, кукурузе, рисе, овсе, ячмене, ржи, гречихе, бобах, сое. Переваривается в организме и расщепляется до глюкозы и фруктозы.



Глюкоза и фруктоза

- Содержится во многих фруктах (цитрусовые, гранат и т.д.), ягодах (брусника, ежевика, клубника, земляника и т.д.), меде.



Глюкоза –
главный
поставщик
энергии для мозга.



Глюкоза и фруктоза – сразу
усваивается организмом
и всасывается в кровь,
при этом организм не
затрачивает энергии.

Поэтому, людям с
ослабленным здоровьем
рекомендуют
употреблять мед и
фрукты.

Примите на заметку!


**Суточная норма
потребления
углеводов 450-
500 г.**

**Глюкозы и
фруктозы
– до 100 г**

**Клетчатки
– до 30 г;
крахмала –
до 370 г.**

**Употребляя
углеводы в
большом
количестве,
организм легко
превращает его в
жир.**

**Сладкоежки страдают
кариесом, т.к. микробы
размножаются предпочитая
«питаться» простыми
углеводами.**

A still life arrangement of various fruits. In the center, a glass pedestal holds a cluster of fruits including several bright red apples, several oranges, a pear, and several strawberries. To the right, there are bunches of green and purple grapes. In the foreground, a large cantaloupe melon is cut open, showing its green flesh and brown seeds. Next to it is a slice of blood orange. The background is a plain, light-colored wall, and the surface the fruits are on appears to be a light-colored marble or stone.

**Белки, жиры, углеводы
необходимы, но они не
обеспечивают человеку
здоровья, если в рационе
отсутствуют витамины. Они
регулируют скорость
биохимического процесса в
организме.**



**ПОМНИТЕ!
«ЖИВЫЕ»
ВИТАМИНЫ**



**ПОЛЕЗНЕЕ
ИСКУССТВЕННЫХ.**

ПОМНИ! СОБЛЮДЕНИЕ БАЛАНСА В ЕДЕ – НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ.

Жиры и сладости

употреблять время от времени

**Молю и
молюпродукты**

2-3 блюда
ежедневно

**Мясо, рыба, птица,
яйца, бобы и орехи**

2-3 блюда
ежедневно

Овощи

3-5 видов
ежедневно

Фрукты

2-4 вида
ежедневно

**Крупы, злаки,
мучные
изделия**

4-5 и более
блюд
ежедневно

- Питание человека зависит от возраста, характера труда, пола, аппетита, вкуса, воспитания, обычаев семьи, географических и экономических факторов, и не менее важное доступности.

- Полноценное, разумное, правильное, регулярное питание - все это основа **рационального питания.**

Это важно!

Правильный режим питания – принимать пищу в одни и те же часы (3-5 раз).

Умеренность в употреблении пищи: не недоедать и не переедать.

Разнообразное питание: чередование пищи растительного и животного происхождения.



ОПАСНОСТИ ФАСТ-ФУДА

В ресторанах быстрого питания нам предлагают бургеры, гамбургеры, пирожки, хот-доги и многое другое. Они вкусны, но для здоровья при частом употреблении представляют опасность. В такой пище много холестерина, она высококалорийна, в ней снижено содержание витаминов, а баланс между белками, жирами и углеводами утрачен. Как правило, такую пищу едят наспех, не пережёвывают. Отсюда замедленное наступление насыщения и переедание.





В последние годы медики с сожалением констатируют, что у посетителей таких забегаловок растет риск гастрита, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, панкреатита и др. заболеваний.

**Давайте помнить
всегда!**



**Мало знать, какие
продукты питания
полезны, важно
также учитывать
особенности
своего организма
и регулировать
питание с учетом
этих самых
особенностей.**

Другие названия ГМ - продуктов

Трансгенные продукты


Генетически
модифицированные
продукты

ГИ - продукты
(генетически измененные
продукты)

Пища Франкенштейна

ГМП

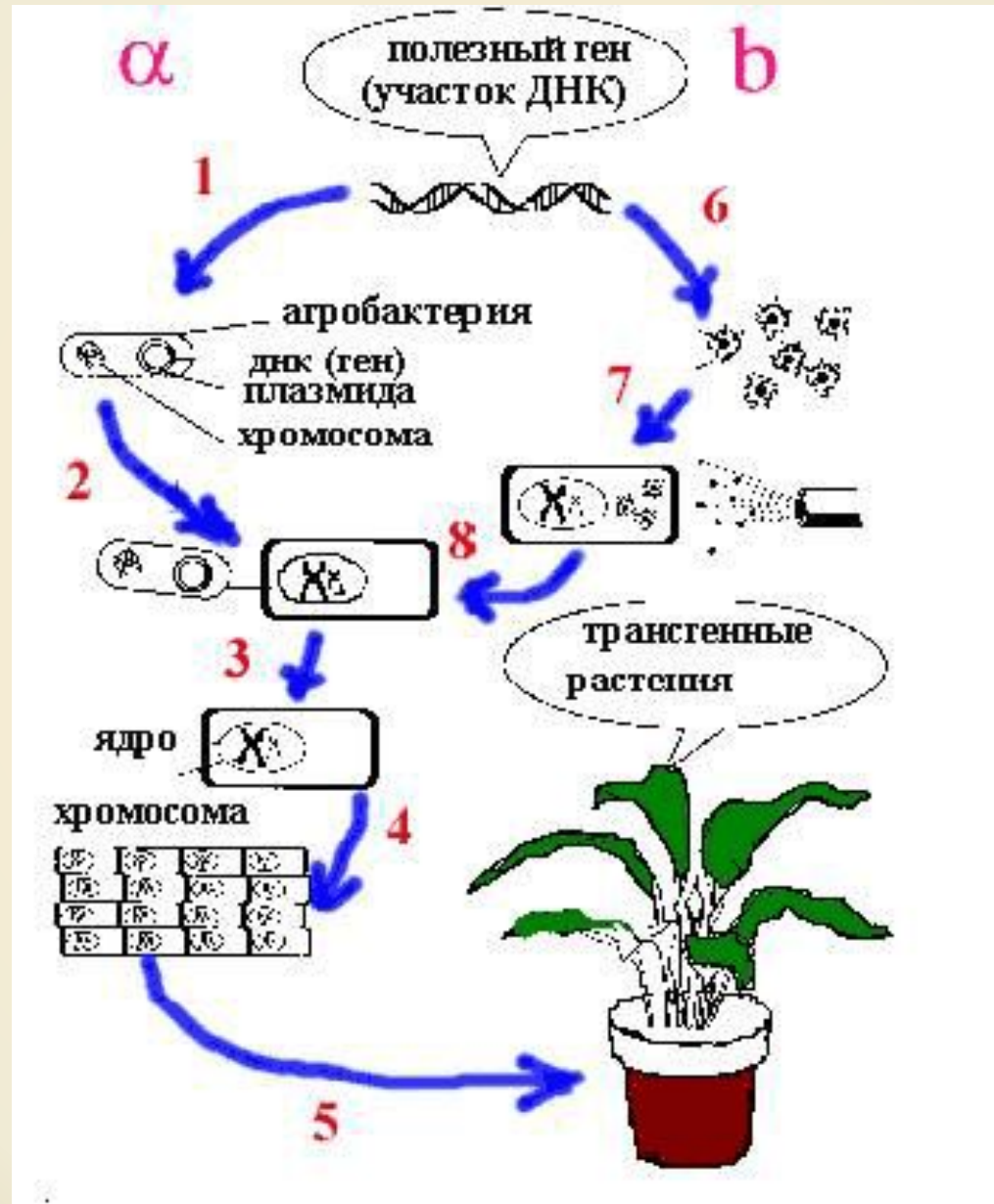


A gloved hand holds a large, ripe red tomato. In the background, a syringe is visible on a white surface, suggesting a laboratory or medical setting. The overall scene is brightly lit, with the white background and gloves providing a clinical atmosphere.

ГМ – продукты полученные на основе ГМО – генетически модифицированных организмов – результата применения генной инженерии, позволяющей встраивать гены одного организма в другой. Например, помидор можно «скрестить» с рыбой, бактерию с картофелем, свинью с медузой и так далее.

Что такое ГМ - продукты?

Получение генетически модифицированных растений



Зачем помидору вставляют ген рыбы, а картофелю ген бактерии и получают растения-мутанты?



Растения после этого становятся менее подверженными заболеваниям или приобретают устойчивость к засухе.

Генетически модифицированные продукты, полученные из таких растений имеют полезные для человека свойства: вкус, пищевую ценность, приспособленность к длительному хранению и т. д.

Зачем помидору вставляют ген рыбы, а картофелю ген бактерии и получают растения - мутанты?



В 1994 году в США в продаже появились первые ГМ – помидоры. Благодаря гену холодоустойчивости, взятому у глубоководной камбалы, они долго хранятся зелеными в прохладе, но, попав в тепло, становятся ярко-красными.



Чья продукция содержит ГМ - компоненты?

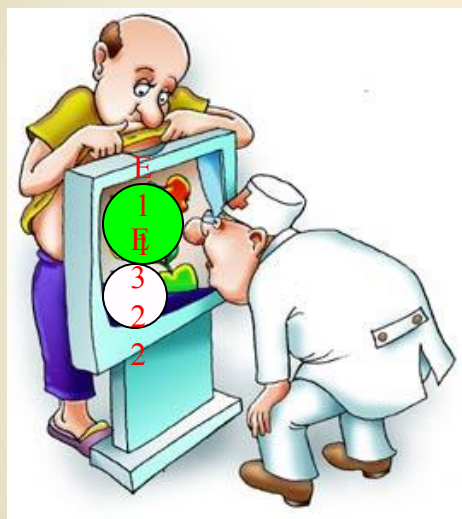


- Kellogg's (Келлогс)** – производит готовые завтраки, в том числе кукурузные хлопья
- Nestle (Нестле)** – производит шоколад, кофе, кофейные напитки, детское питание
- Hershey's (Хёршис)** – производит шоколад, безалкогольные напитки
- Coca-Cola (Кока-Кола)** – Кока-Кола, Спрайт, Фанта,
- McDonald's (Макдональдс)** – сеть "ресторанов" быстрого питания
- Danon (Данон)** – производит йогурты, кефир, творог, детское питание
- Cadbury (Кэдбери)** – производит шоколад, какао
- Mars (Марс)** – производит шоколад Марс, Сникерс, Твикс
- PepsiCo (Пепси-Кола)** – Пепси, Миринда

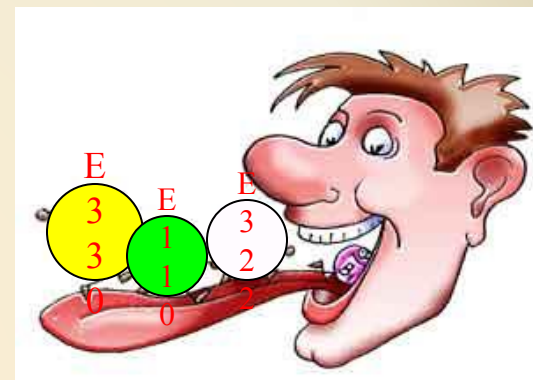


Прежде чем купить продукт, посмотри на этикетку!

Добавки с высокой степенью содержания ГМ – компонентов:



Е 153, Е 160, Е 161с,
Е 308, Е 309, Е 471,
Е 472а, Е 473, Е 475,
Е 476, Е 477, Е 479в,
Е 570, Е 951,



Е 101 – рибофлавин (В2) и Е 101а
производятся из ГМ – микроорганизмов,
добавляется в каши, безалкогольные

напитки, детское питание, продукты для похудения,

Е 150 – карамель и Е 415 производятся из ГИ – зерна,

Е 322 – лецитин – производится из сои, используется
в молочных смесях, шоколаде хлебе и т. д.

Прежде чем купить продукт, посмотри на этикетку!



E 322

Наиболее часто встречающаяся добавка в сладких продуктах

Вызывает расстройство желудка

E 322 – лецитин, производится из сои. Связывает воду и жиры и используется как жировой элемент в молочных смесях, печеньях, шоколаде, хлебе и т. д. *Добавка с высокой степенью вероятности содержания ГМ – компонентов.*

Прежде чем купить продукт, посмотри на этикетку!

- Американская Ассоциация фармакологии и продуктов питания официально объявила искусственный подсластитель *аспартам генетически модифицированным нейротоксином.*



- В распоряжении FDA 92 документально подтвержденных случая отравления аспартамом, включая следующие: *потеря сознания, головные боли, усталость, тошнота, головокружение, раздражительность, потеря памяти, зрения, слуха, боли в суставах ...*

ОСТОРОЖНО! Содержат АСПАРТАМ (E-951)!

Жевать или не жевать? Тебе решать!



Прежде чем купить продукт, посмотри на этикетку!



Какие продукты в наших магазинах содержат ГМ – добавки?



A skeleton is shown from the chest up, holding a large hamburger with a bite taken out of it. The skeleton has a neutral expression. The background is a plain, light color.

Я ел ГМО

Какие доказательства есть у ученых о вреде ГМ-продуктов?

О небезопасности трансгенных культур активно заговорили с конца 1998 года. Сначала британский иммунолог Арманд Пуцтай (Armand Putztai) в телевизионном интервью объявил, что он обнаружил **снижение иммунитета у крыс**, которых

кормили



Я ел ГМО

Какие доказательства есть у ученых о вреде ГМ-продуктов?

Недавние исследования российских ученых подтверждают выводы их зарубежных коллег: чем больше человек потребляет ГМП, тем больше **риск злокачественных изменений в крови, заболеваний желудочно-кишечного тракта и нервной системы, выше вероятность тромбозов (непроходимость кровеносных сосудов), аллергических заболеваний.** Как считают ученые, столь небезопасные продукты могут вызвать такие **генетические отклонения у следующих поколений,** что и защищать-то будет некого...



Я ел ГМО

Какие доказательства есть у ученых о вреде ГМ-продуктов?

Доктор биологических наук Л.А. Калашникова много лет работала в Словении, наблюдая за животными, которых кормили ГМП.

Эксперименты показали, что молодые животные **болеют**, а дотянувшие до половозрелого возраста **не могут спариваться**.

У телят были **увеличены органы**, наблюдались **внутренние кровотечения**, **развивались ранние патологии**. Но обывателям старались не показывать трансгенных калек, а потихоньку уничтожали их, чтобы не пугать общественность.

А то она, чего доброго, добьется запрета этих исследований, и фирмы-производители перестанут получать прибыли.



Я ел ГМО

Какие доказательства есть у ученых о вреде ГМ-продуктов?

Эксперты ВОЗ уже сегодня предполагают, что существует потенциальная опасность переноса встроенных генов от растений к бактериям, т.е. новый ген может перебраться,

Beware Of The Coming
Food Apocalypse!

GMOs

(genetically modified organisms)

1983 год – начались эксперименты по пересадке генов.

1986 год – созданы первые с/х ГМ – культуры.

1994 год – зарегистрировано первое трансгенное растение для использования ГМ – растений в сельском хозяйстве.

2000 год – объем продаж ГМ-культур в мире составил 2,5 млрд \$.

2010 год – по прогнозам экспертов объем продаж составит 25 млрд \$.



Самая распространенная в мире ГМ-культура – соя. Далее следует кукуруза. Хлопчатник, рапс и картофель. Проходят процедуру проверки и регистрации для массового использования ГМ-пшеница и ГМ-рис. Всего на планете под ГМ-культуры занято 50 млн. гектаров.

A photograph of a white plate of food on a wooden table. The plate contains several sausages, a pile of small potatoes, and some green vegetables like broccoli. The text is overlaid on the image.

Аргументы ЗА и ПРОТИВ ГМ - продуктов

ГМ

Наука не доказала, а мир разделится на противников и сторонников ГМ-продуктов



Скептиков и сторонников новых продуктов, похоже, поровну. В то время как **принц Чарльз настроен против трансгенов** (на королевскую кухню не может затесаться ни один измененный продукт),



премьер-министр страны Тони

заявляет, что ничего не имеет

«пищи Франкенштейна» и просто

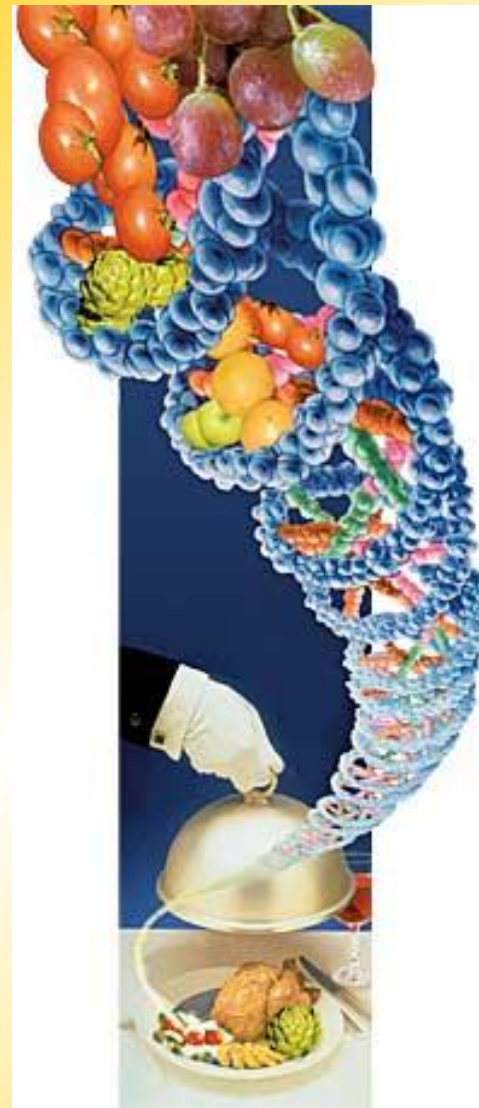
Употреблять или не употреблять ГМ-продукты решать придется самому!
представляет без нее рациона

своей

Аргументы ЗА ГМ - продукты



Генетически модифицированные растения обладают **повышенной урожайностью**, и позволят решить продовольственную проблему на Земле.



Аргументы ЗА ГМ - продукты



За счет генетически модифицированных продуктов решается вопрос **ЭКОНОМНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ** сельскохозяйственных **Земель.**



Аргументы ЗА ГМ - продукты



Еда высокого качества
станет доступна всем,
поскольку будет стоить
совсем **недорого**.



Аргументы ЗА ГМ - продукты
В ГМ-растения будет внесено немало **полезных для потребителя свойств**. Так из улучшенный сортов кукурузы, сои и рапса уже получают растительное масло **со сниженным количеством насыщенных жиров**. В «новых» картофеле и кукурузе **больше крахмала и меньше воды**. Такой картофель требует меньше масла при жарке.

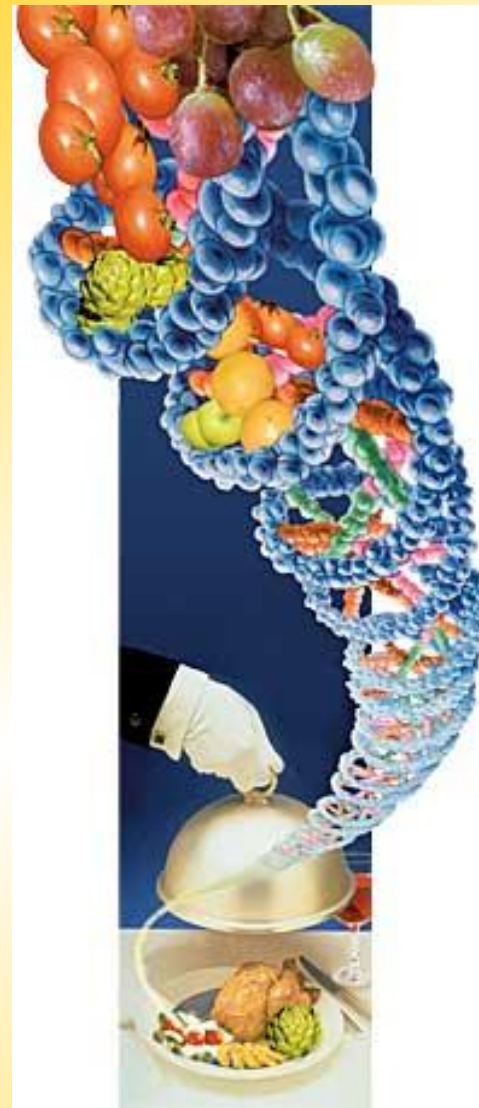


Аргументы ЗА ГМ - продукты



Возможно выведение пород **животных с заданными свойствами, например свиной с менее жирным мясом.**

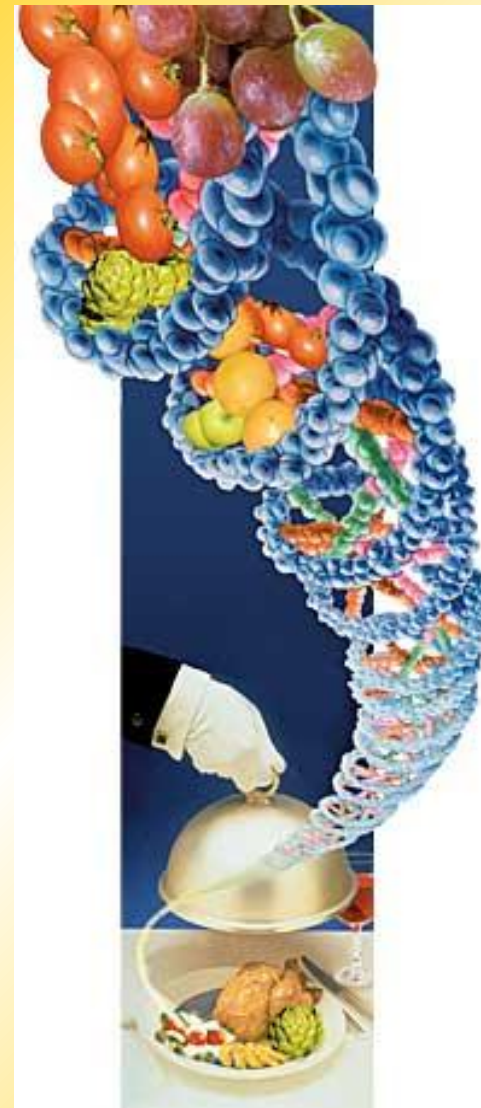
Японские генные инженеры ввели в геном свиной ген шпината, чтобы сделать свинину менее жирной.



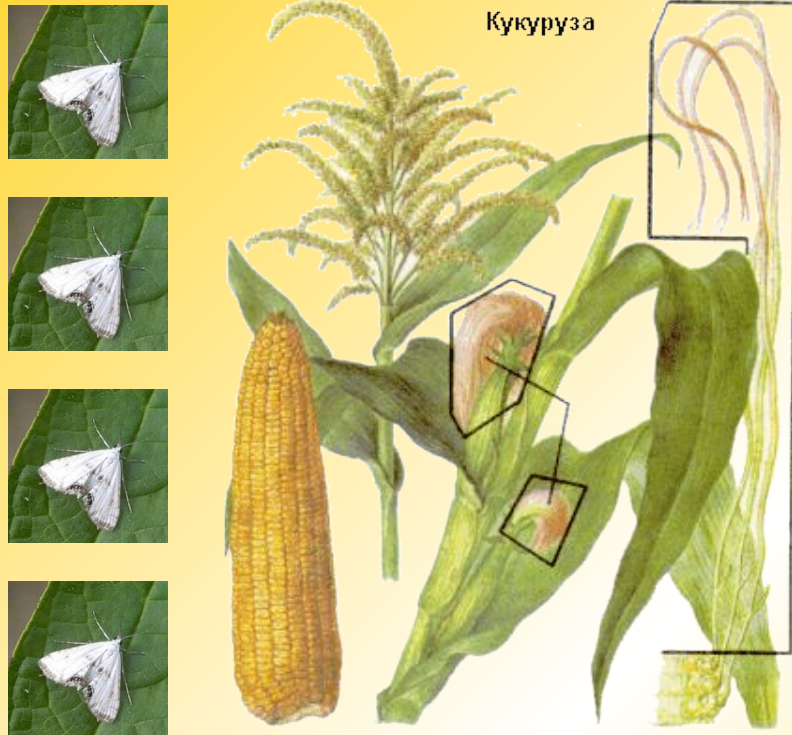
Аргументы ЗА ГМ - продукты



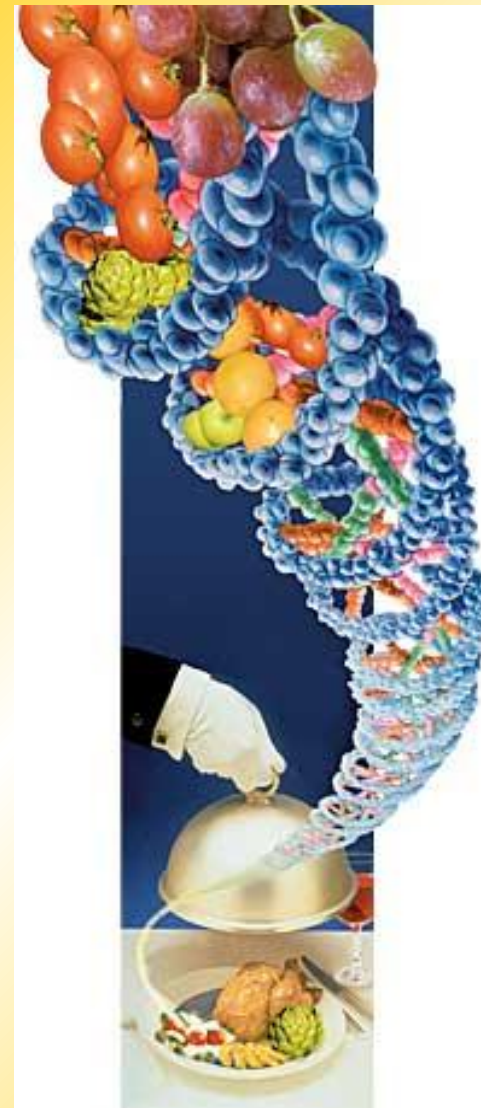
Некоторые эксперты считают, что **лекарства будущего будут продаваться в виде фруктов**: теоретически возможно вывести яблоки, которые могут заменить таблетки со снотворным.



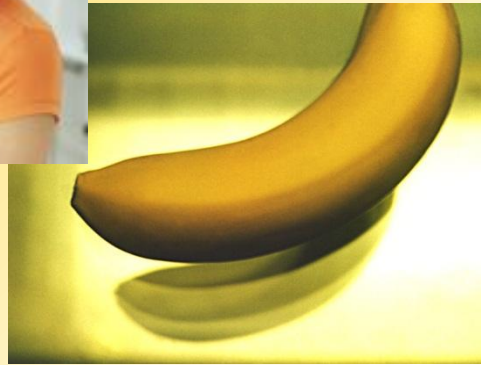
Аргументы ЗА ГМ - продукты



Уже установлено, что **пыльца** ГМ-кукурузы способна убивать яйца определенного вида бабочек - вредителей.



Аргументы ЗА ГМ - продукты



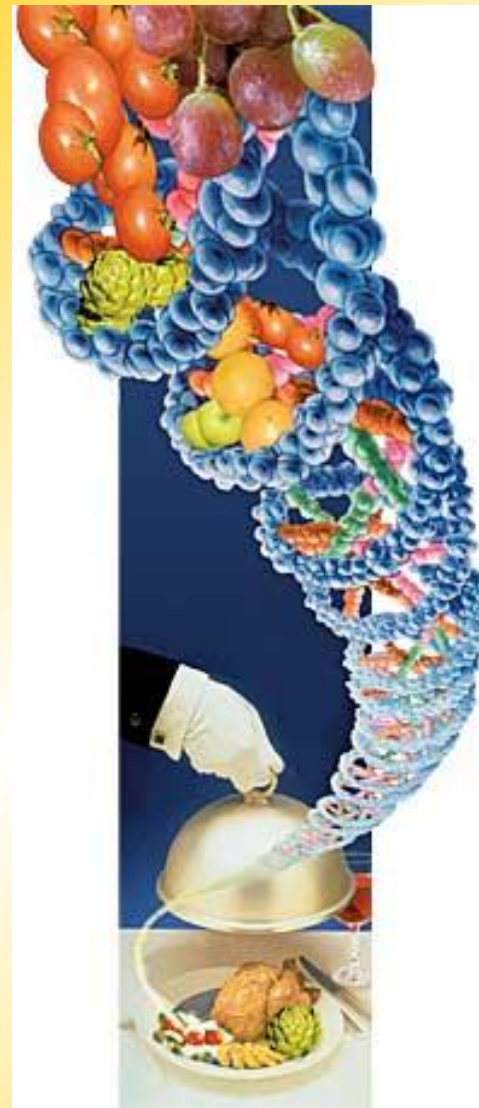
Растения – вакцины, в геном которых встроены гены вирусов, смогут заменить человеку некоторые прививки. Съешь, например, банан и не заболеешь корью. Просто, дешево, эффективно, вкусно.



Аргументы ЗА ГМ - продукты



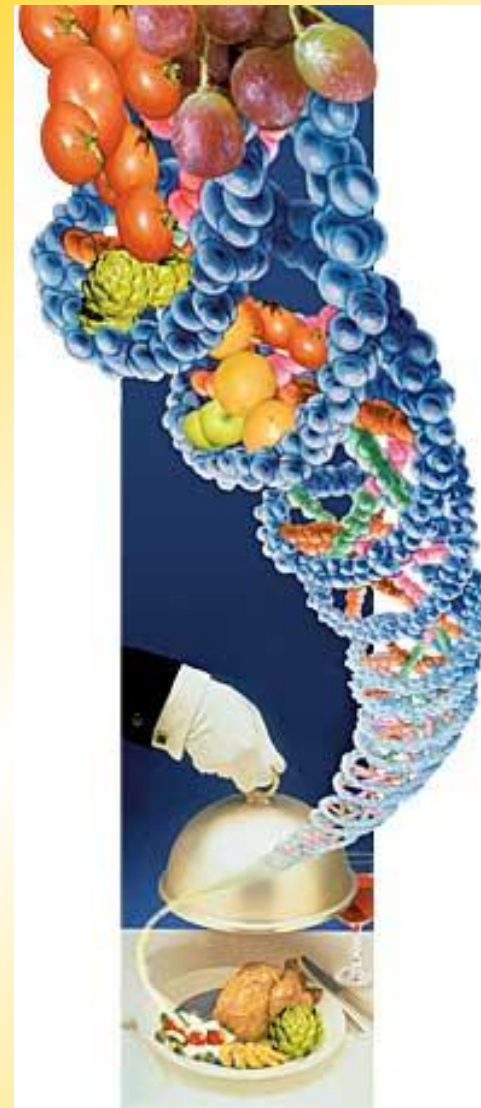
За счет генетически модифицированных растений удастся **сократить применение минеральных удобрений, гербицидов, инсектицидов.**



Аргументы ЗА ГМ - продукты



Плоды генетически модифицированных растений не боятся транспортировки и долго сохраняют товарный вид, обладают полезным для поставщиков свойством – замедленным созреванием.



Аргументы ЗА ГМ - продукты



ГМ - растения **устойчивы к пониженным температурам и болезням, смогут противостоять засухе и засоленным почвам.**



Аргументы ПРОТИВ ГМ - продуктов



Данных о функционировании измененной ДНК недостаточно. Генно-инженерные технологии начали применять недавно, и пока мы **не знаем**, как будут вести себя измененные нами организмы и их потомки через 20, 50 и более лет.

Аргументы ПРОТИВ ГМ - продуктов



Нельзя предусмотреть
последствия
взаимодействия
измененных



организмов с их дикими
родственниками. Например в
настоящее время создаются
трансгенные виды ценных пород рыб
(в частности, лососевых), которые будут
быстрее размножаться и смогут
обитать в несвойственных им
условиях. Однако трансгенные рыбы
могут вытеснить из среды обитания
привычные виды рыб.



Аргументы ПРОТИВ ГМ - продуктов



Нельзя исключить, что насекомые, поедающие ГМ - растения, подвергнутся мутациям, последствия которых **МОГУТ**



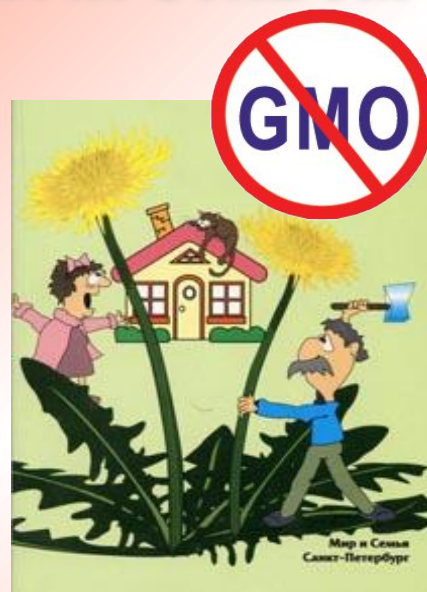
Аргументы ПРОТИВ ГМ - продуктов



ГМ - организмы могут быть
изменять устойчивые,
складывающиеся веками экосистемы.
Цепочка последствий выстраивается
тут же: больше трансгенных посевов
–
меньше насекомых – сокращение
численности птиц и других
животных.



Аргументы ПРОТИВ ГМ - продуктов



Возможен перенос генов ГМ - растений в хромосомы сорняков и, как следствие, **появление «суперсорняков» и уменьшение естественного биоразнообразия, исчезновение существующих видов растений и животных.**

Аргументы ПРОТИВ ГМ - продуктов

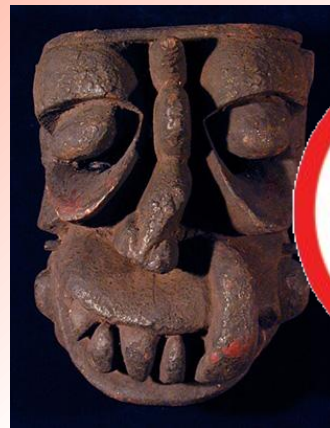
Употребление ГМ - пищи может вызвать сильную аллергию, так как чужеродные белки, синтезируемые



ГМ - организмами, являются аллергенами. Если, например, человек не переносит рыбу, он должен быть предупрежден, что потребляя овощ, с геном камбалы, он рискует получить аллергическую реакцию



Аргументы ПРОТИВ ГМ - продуктов



Вдруг в результате естественного скрещивания, например, при перекрестном опылении, встроенные гены смогут проникнуть в ткани дикорастущих растений и через них в организм травоядных животных. Не чревато ли это **появлением неизвестных болезней.**

Аргументы ПРОТИВ ГМ - продуктов



Могут возникнуть новые опасные вирусы. Экспериментально показано, что гены вирусов, встроенные в геном организма могут соединяться с генами инфекционных вирусов. Такие новые вирусы могут быть более агрессивными, чем исходные. Вирусы могут стать опасными. Например, вирусы растений могут стать вредными для полезных насекомых, животных и людей.



Аргументы ПРОТИВ ГМ - продуктов



Изменение живых организмов может способствовать накоплению в организме человека токсичных веществ. Именно это произошло в США, где 37 человек погибли, а еще около 1,5 тысяч остались инвалидами после того, как в качестве пищевой добавки употребляли триптофан, полученный из трансгенных бактерий.



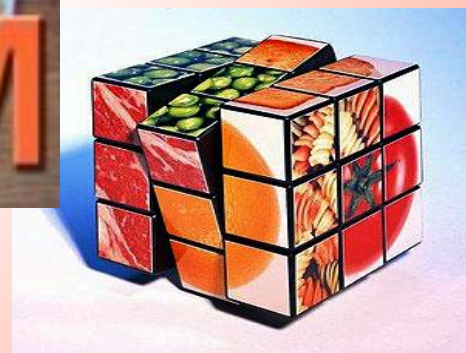
Аргументы ПРОТИВ ГМ - продуктов



Не существует совершенно надежных методов проверки на безвредность. Степень риска, что опасные свойства новых модифицированных с помощью генной инженерии продуктов питания, останутся незамеченными, велика.



Аргументы ПРОТИВ ГМ - продуктов



Созданные до настоящего времени с помощью генной инженерии продукты питания не имеют сколько –нибудь значительной ценности для человечества. Эти продукты удовлетворяют, главным образом, коммерческие интересы.

Закон определяет распространение ГМО и Гм – продуктов!

А-а-а черт! ГМО!...



А что же ЕС? Недавно стало известно, что Еврокомиссия сняла запрет как на выращивание ГМ-растений, так и на производство из них продуктов питания. Сытая и благополучная, консервативная и осторожная Европа после долгих раздумий и жарких дискуссий отважилась включить зеленый свет для трансгенных продуктов. Впрочем, с некоторыми оговорками. По новым правилам содержание ГМО в пище не может превышать 0,5 процента от общей массы. К тому же обязательной маркировке отныне подлежат все продукты, произведенные по ГМ-технологии.



Известно, что основа работы по совершенствованию своей психики самовнушение. Оно повышает эмоциональный тонус, укрепляет уверенность и силу воли. Психическая закалка стимулирует и физиологические защитные механизмы: иммунитет, функцию эндокринных желез. Так мысли укрепляют тело и наоборот: безволие, снижение эмоционального настроения способствуют ухудшению самочувствия, расшатыванию психического и физического здоровья.

Говоря о *положительных эмоциях*, следует также помнить, что в педагогике поощрение считается более эффективным рычагом воздействия на ребенка, чем наказание.

Учитывая вышеизложенное, напрашивается вывод, что, поощряя ребенка, мы сохраняем и укрепляем его здоровье, и наоборот.

Рассмотрев условия, необходимые для формирования здорового образа жизни сделаем вывод, что молодое поколение наиболее восприимчиво различным обучающим и формирующим воздействиям.

Следовательно, здоровый образ жизни формировать необходимо начиная с детского возраста, тогда забота о собственном здоровье как основной ценности станет естественной формой поведения.



Современные методы оздоровления

- Совершенствование духовности
- Физическое совершенствование
- Дыхательные техники и их применение
- Питание
- Управление эмоциями
- Управление мыслями
- Биоэнергетика

Гигиенические требования к организации учебно- воспитательного процесса

Примерный распорядок дня школьников, занимающихся
в I смену (по Т.М.Матюшонку)

В и д д е я т е л ь н о с т и	В о з р а с т , к л а с с			
	10 лет, IV	11-12 лет, V-VI	13-15 лет, VII-VIII	16-17 лет, IX-X
Подъем	7.00	7.00	7.00	7.00
Утренняя зарядка, водные процедуры, уборка постели	7.00-7.30	7.00-7.30	7.00-7.30	7.00-7.30
Завтрак	7.30-7.50	7.30-7.50	7.30-7.50	7.30-7.50
Дорога в школу	7.50-8.20	7.50-8.20	7.50-8.20	7.50-8.20
Учебные и факультативные занятия, общественные поручения, труд и внешкольная работа	8.20-13.30	8.20-14.30	8.20-14.30	8.20-14.30
Возвращение домой	14.00	15.00	15.00	15.00
Обед	14.00-14.30	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30
Пребывание на свежем воздухе	14.30-15.30	15.30-17.00	15.30-17.00	15.30-17.00
Приготовление домашних заданий	15.30-17.30	17.00-19.30	17.00-20.00	17.00-20.30
Пребывание на свежем воздухе, помощь семье	17.30-19.30	нет	нет	нет
Ужин	19.30-19.50	19.30-19.50	20.00-20.20	20.30-20.50
Спокойные игры, чтение, просмотр телепередач и др.	19.50-20.35	19.50-20.50	20.20-22.20	20.50-22.50
Подготовка ко сну	20.35-20.45	20.50-21.00	22.20-22.30	22.50-23.00
Отход ко сну	20.45	21.00	22.30	23.00

Гигиенические требования к максимальным величинам воздействия на школьника учебно-воспитательного процесса

Классы	Максимальная допустимая недельная нагрузка, в часах	
	При 6-дневной неделе	При 5-дневной неделе
3-х летняя начальная школа		
1-3	25	22
3-х летняя начальная школа		
1	22	20
2-4	25	22
5	31	28
6	32	29
7	34	31
8-9	35	32
10-11	36	33

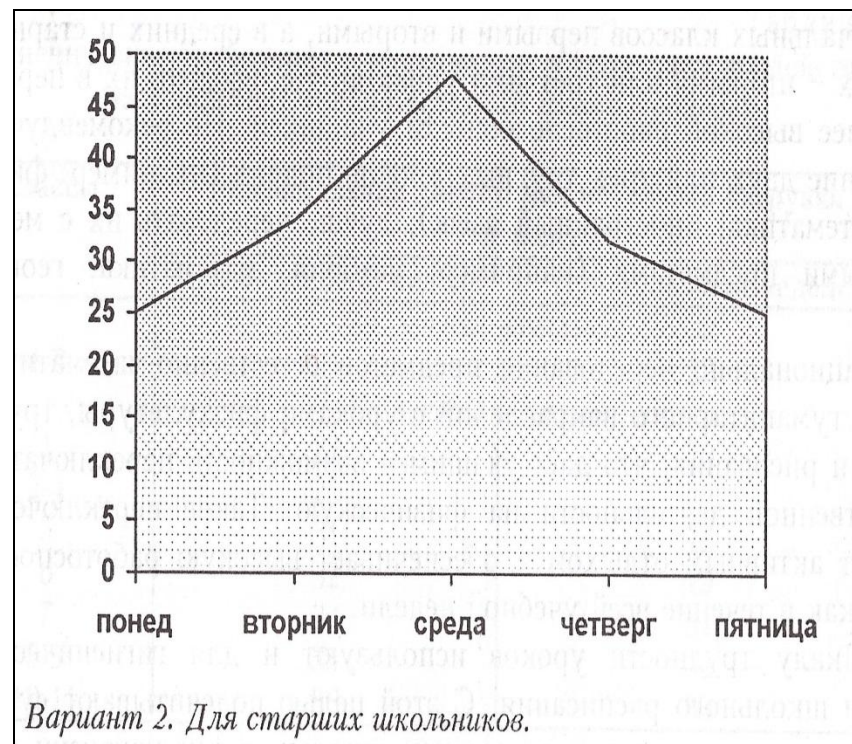
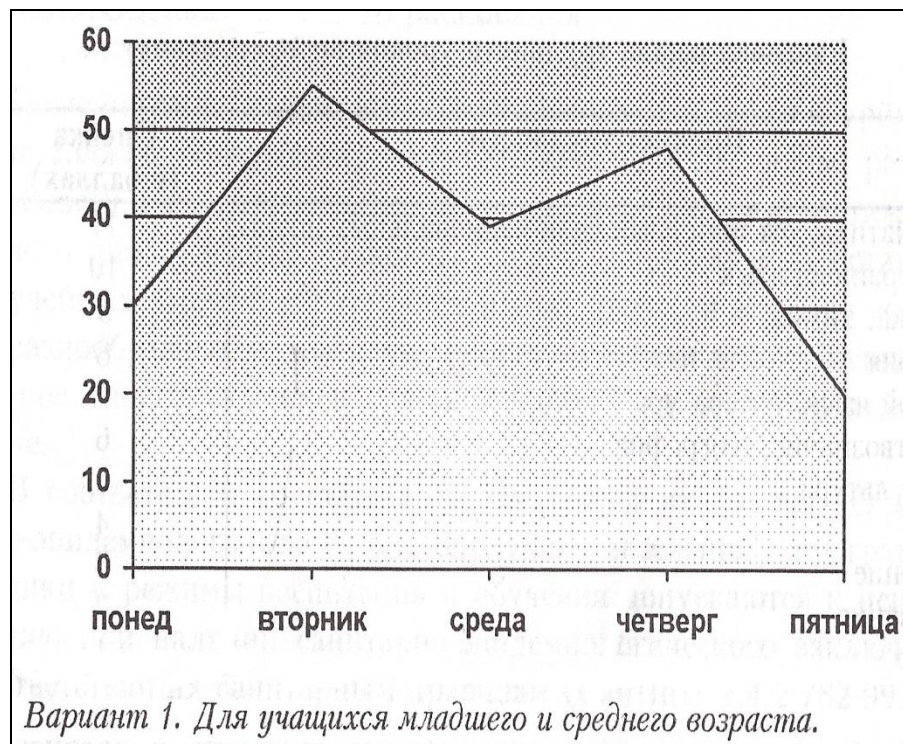
Деление предметов по трудности

Трудные	Средней трудности	Легкие
Математика Физика Химия Литература Русский язык Иностранный язык	История География Биология Черчение	Труд Физическая культура Рисование Пение

Ранговая шкала трудности уроков по И.Г.Сивкову

Предмет трудности	Оценка (в баллах)
Математика, русский язык (для национальных школ)	11
Иностранный язык	10
Физика, химия	9
История	8
Родной язык, литература	7
Естествознание, география	6
Физкультура	5
Труд	4
Черчение	3
Рисование	2
Пение	1

Графическое изображение рационального распределения недельной учебной нагрузки (по Сивкову)



Допустимая длительность использования в учебном процессе технических средств обучения

Классы	Длительность просмотра (минут)	
	Кинофильмов	Телепередач
1-2	15-20	15
3-4	15-20	20
5-7	20-25	20-25
8-11	25-30	25-30

Сроки возобновлений занятий физкультурой после некоторых перенесенных заболеваний

Наименование болезни	Сроки	Примечание
Ангина	2–4 недели	Для возобновления занятий необходимо дополнительное медицинское обследование. Избегать охлаждения во время занятий лыжами, плаванием и т.п.
Острые респираторные заболевания	1–3 недели	Избегать охлаждения. Лыжи, коньки, плавание могут быть временно исключены. Зимой при занятиях на открытом воздухе дышать только через нос

Острый отит	3–4 недели	Запрещается плавание. Избегать охлаждения. При хроническом отите противопоказаны все водные виды спорта. При вестибулярной неустойчивости, наступающей часто после операции, исключаются также упражнения, которые могут вызвать головокружение (резкие повороты, вращения, перевороты и т.д.)
Пневмония	1–2 месяца	Избегать переохлаждения. Рекомендуется шире использовать дыхательные упражнения, а также плавание, греблю и зимние виды спорта (из-за чистоты воздуха, отсутствия пыли и положительного влияния на систему дыхания)
Плеврит	1–2 месяца	Исключаются сроком до полугода упражнения на выносливость и упражнения, связанные с натуживанием. Рекомендуются плавание, гребля, зимние виды спорта

Наименование болезни	Сроки	Примечание
Грипп	2–3 недели	Необходимо наблюдение врача, контроль ЭКГ
Острые инфекционные заболевания (корь, скарлатина, дифтерия, дизентерия и др.)	1–2 месяца	Лишь при удовлетворительной реакции сердечно-сосудистой системы на функциональные пробы. Если были изменения со стороны сердца, то исключаются сроком до полугода упражнения на выносливость, силу и связанные с натуживанием. ЭКГ - контроль
Острый нефрит	2–3 месяца	Навсегда запрещаются упражнения на выносливость и водные виды спорта. После начала занятий физкультурой необходим регулярный контроль за составом мочи
Ревмокардит	2–3 месяца	Занятия разрешаются лишь при условии санации очагов хронической инфекции. Не менее года занимаются в специальной группе. Необходим ЭКГ-контроль

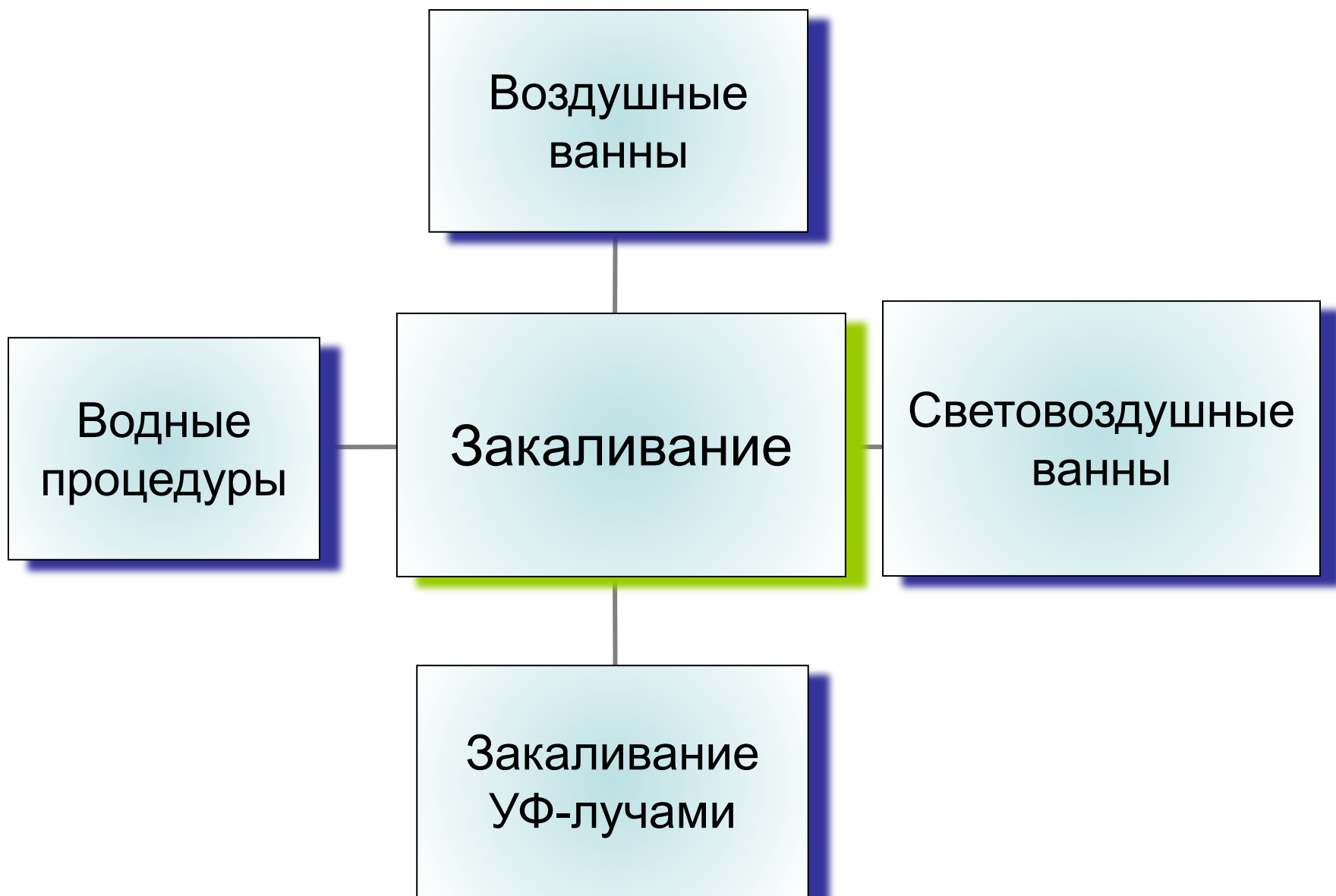
Гепатит инфекционный	6–12 месяцев (в зависимости от течения и формы заболевания)	Исключаются упражнения на выносли- вость. Необходим регулярный контроль за функцией печени
Аппендицит (после операции)	1–2 месяца	В первое время следует избегать натужи- вания, прыжков и упражнений, дающих нагрузки на мышцы живота
Перелом костей конечностей	3 месяца	Не менее трех месяцев следует исключать упражнения, дающие резкую нагрузку на поврежденную конечность
Сотрясение мозга	2–3 месяца (в зависимости от тяжести и харак- тера травмы)	В каждом случае необходимо разрешение невропатолога. Следует исключить уп- ражнения, связанные с резким сотрясе- нием тела (прыжки, футбол, волейбол, баскетбол и др.)
Растяжение мышц и связок	1–2 недели	Увеличение нагрузки и амплитуды движе- ний в поврежденной конечности должно быть постепенным
Разрыв мышц и сухожилий	Не менее 6 месяцев после операционно- го вмешательства	Предварительное длительное применение лечебной гимнастики

Закаливание

- Закаливание – мощное оздоровительное средство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм. Оно укрепляет нервную систему, оказывает благотворное влияние на сердце и сосуды, нормализуя артериальное давление, улучшает обмен веществ.

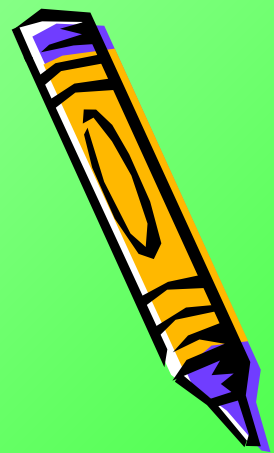


Закаливающие процедуры для детей и подростков

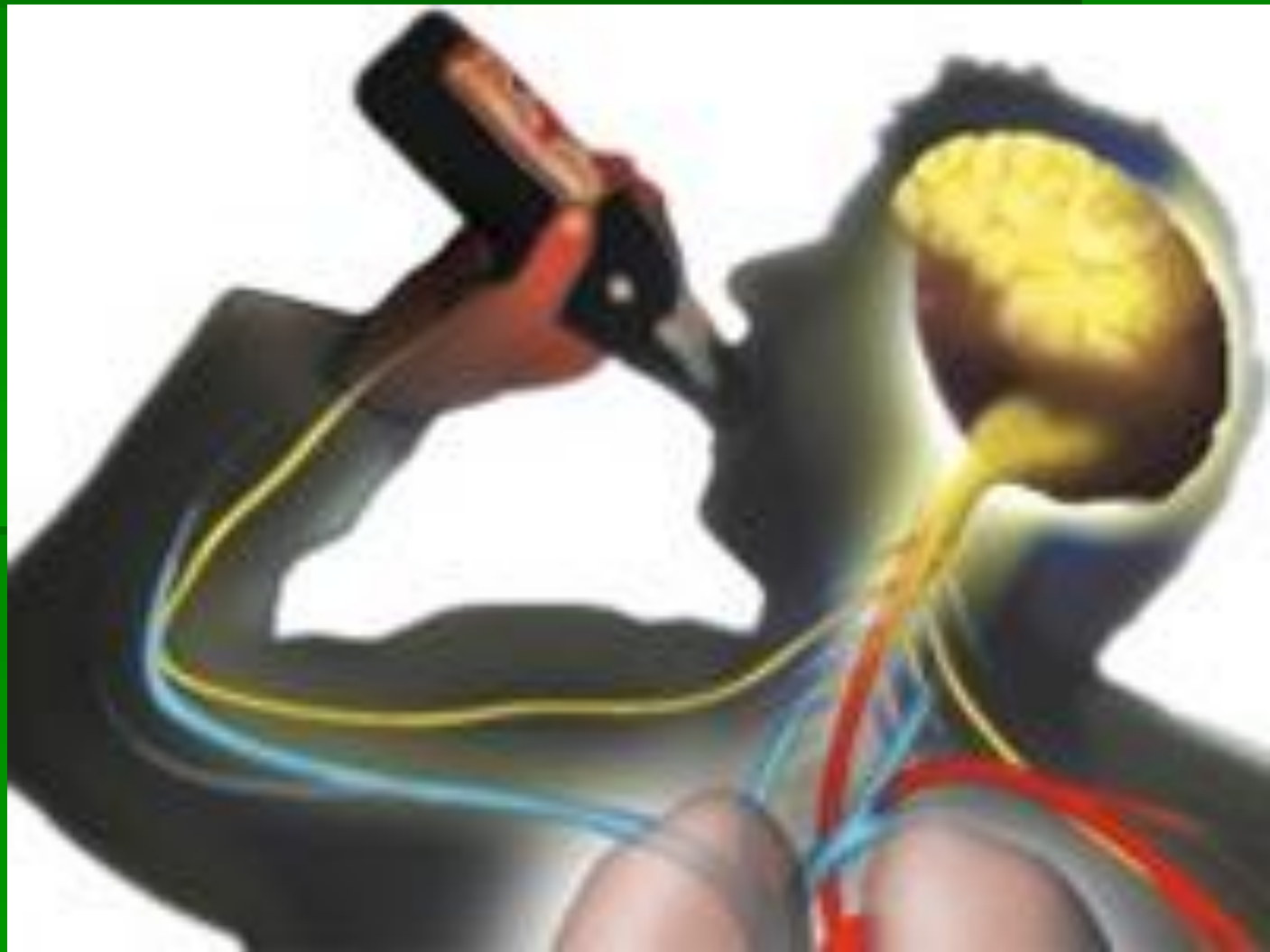


Процедура	Время проведения	Продолжительность	
		до 3-х лет	3 - 7 лет
Прогулка и игры на воздухе	Утром и днем	Осенью и зимой .не реже 2 раз по 2 ч; летом 6—8 ч	Осенью и зимой по 2—2,5 ч; летом как можно дольше
Дневной сон на воздухе	Утром или после обеда	Грудным детям 2—3 раза по 1,5—2 ч; старшим— 1 раз	1 раз по 1,5— 2 ч
Воздушные ванны	Утром или после дневного сна	Осенью и зимой в комнате 2—3 раза по 2—15 мин и дольше; летом на воздухе 30—60 мин	Осенью и зимой в комнате, начинать с 5— 10 мин до 30—60 мин 2 раза. В сочетании с гимнастикой, играми летом световоздуш-ные ванны 10— 60 мин и дольше
Солнечные ванны	В средней полосе 9—11 ч	Для детей старше года начинатьс 1— 2 мин до 20 мин (на все стороны тела)	4—40 мин (на все стороны тела)
Обтирание	Рано утром или до дневного сна	1—2 мин	2—3 мин
Обливание	Утром после гимнастики, воздушной и солнечной ванны (летом)	30—40 с	40—90 с (в зависимости от возраста)
Душ	Утром перед едой или перед дневным сном	После 1,5 года по 30—40 с	Не дольше 90 с
Купание в реке, озере	9—11 ч	После 2 лет по 2—6 мин	6—8 мин
Массаж и гимнастика для грудных детей	Утром через 40—60 мин после еды	1—2 раза по 5—10—12 мин в зависимости от возраста	-----
Гимнастика	Через 20—30 мин после завтрака	1,5—2 года по 8—10 мин; после 2 лет по 12—15 мин	3—4 года по 12—15 мин, 5—6 лет — по 20 мин. До 7 лет по 25—30 мин

Вредные привычки



Основным действующим началом опьянения любым напитком является алкоголь — этиловый или винный спирт. Принятый внутрь, он через 5—10 минут всасывается в кровь и разносится по всему организму.



Алкоголь – яд для любой живой клетки. Проникнув в организм, алкоголь очень скоро расстраивает работу тканей и органов. Быстро сгорая, он отнимает у них кислород и воду. Клетки сморщиваются, деятельность их затрудняется.

КЛЕТКИ КОРЫ ГОЛОВНОГО МОЗГА

Нормальные



Непьющий человек



Разрушенные

Страдающий алкоголизмом

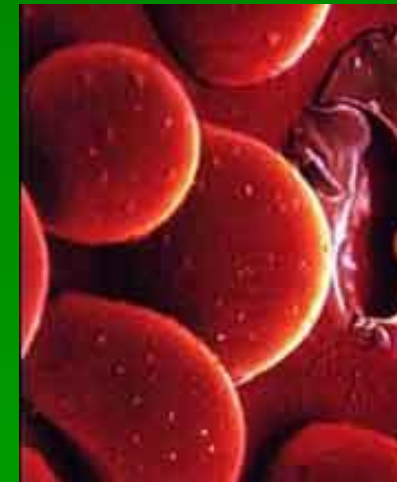
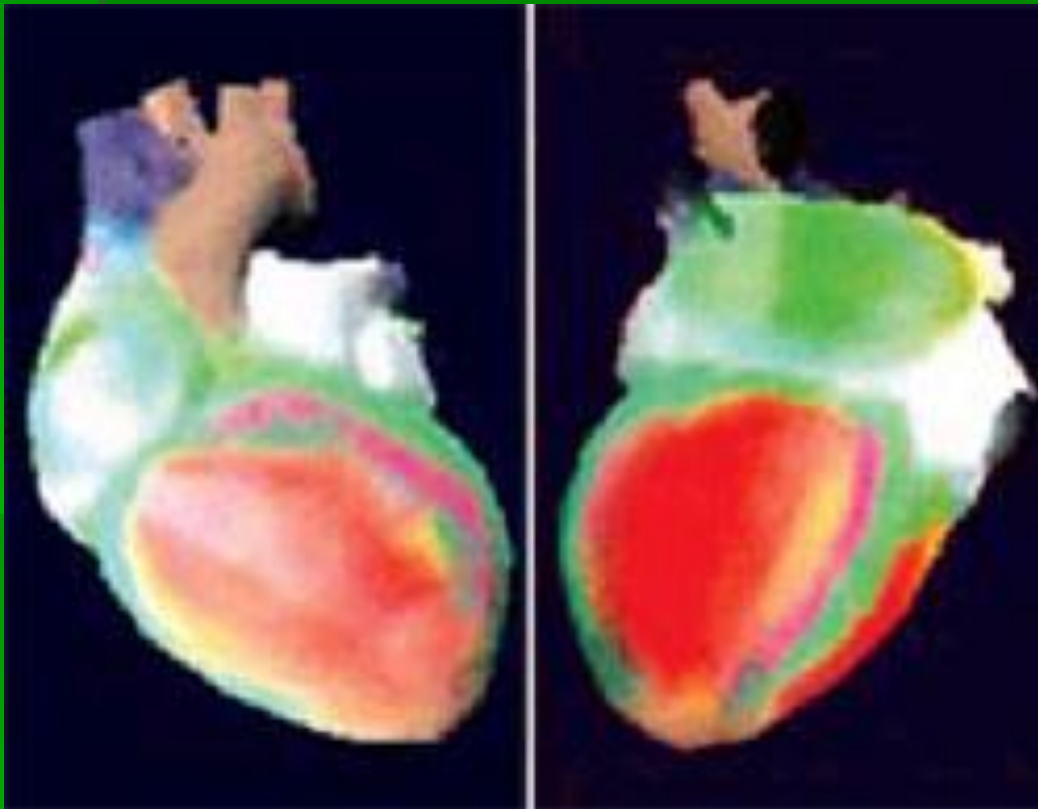
При значительном и частом попадании алкоголя в организм клетки разных органов в конце концов погибают



**Под действием
алкоголя
нарушаются чуть ли
не все
физиологические
процессы в
организме, а это
может привести к
тяжелым
заболеваниям.
Перерождается
ткань печени,**

сердца,

сосудов,



**почек и других
органов**

МОЗГ – ОСНОВНАЯ МИШЕНЬ АЛКОГОЛЯ

0,05 – 0,15%
алкоголя в крови
(100 – 300 г водки)

КОРА

0,15 – 0,3%
алкоголя в крови
(300 – 600 г водки)

ПОДКОРКА

0,5%
алкоголя в крови
(около 1 л водки
и более)

**ПРОДОЛГОВАТЫЙ
МОЗГ**

0,3 – 0,4%
алкоголя
в крови
(600 – 800 г
водки)

МОЗЖЕЧОК

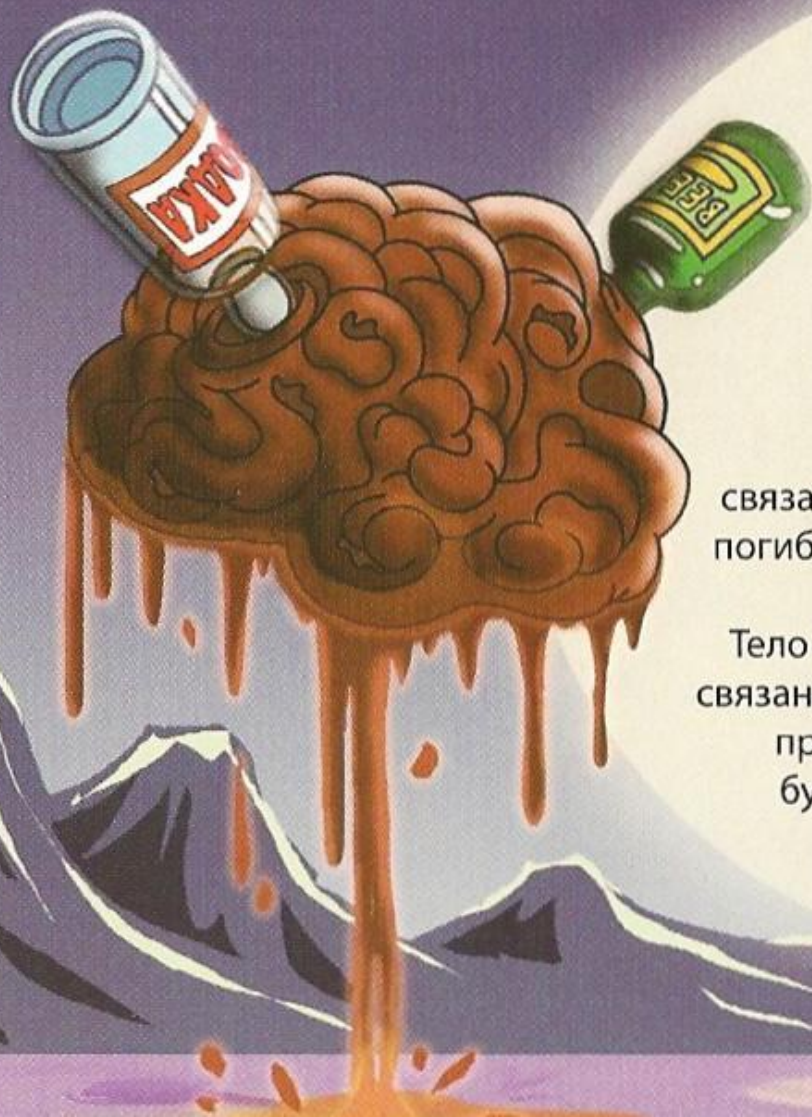


Быстрее и
губительнее
всего
алкоголь
действует на
клетки
головного
мозга, при
этом, в
первую
очередь,
страдают
высшие
отделы мозга.

Быстро доставленный потоком крови к головному мозгу алкоголь проникает в нервные клетки, которые при этом разрушаются, в результате чего связь между различными отделами мозга расстраивается.



Нет безопасных, а тем более полезных доз. Сто граммов водки губят семь с половиной тысяч активно работающих, бесценных клеток головного мозга. После каждой выпивки у человека в голове появляется новое кладбище погибших нервных клеток.



Основной удар алкоголь наносит по мозгу, убивая его клетки.

Синдром похмелья — не что иное как процесс, связанный с удалением из головного мозга погибших из-за отсутствия кровоснабжения нейронов.

Тело отторгает погибшие клетки, с этим и связаны утренние головные боли. Человек, принимавший алкоголь, по утрам в буквальном смысле слова мочится своими собственными мозгами.

Алкоголь влияет также на кровеносные сосуды, несущие кровь к мозгу. Сначала они расширяются, и насыщенная алкоголем кровь бурно приливает к мозгу, вызывая резкое возбуждение нервных центров. Вот откуда чрезмерно веселое настроение и развязность пьянеющего человека



Под влиянием спиртных напитков в коре больших полушарий головного мозга вслед за усиливающимся возбуждением наступает резкое ослабление процессов торможения. Кора перестает контролировать работу низших, так называемых подкорковых отделов мозга.

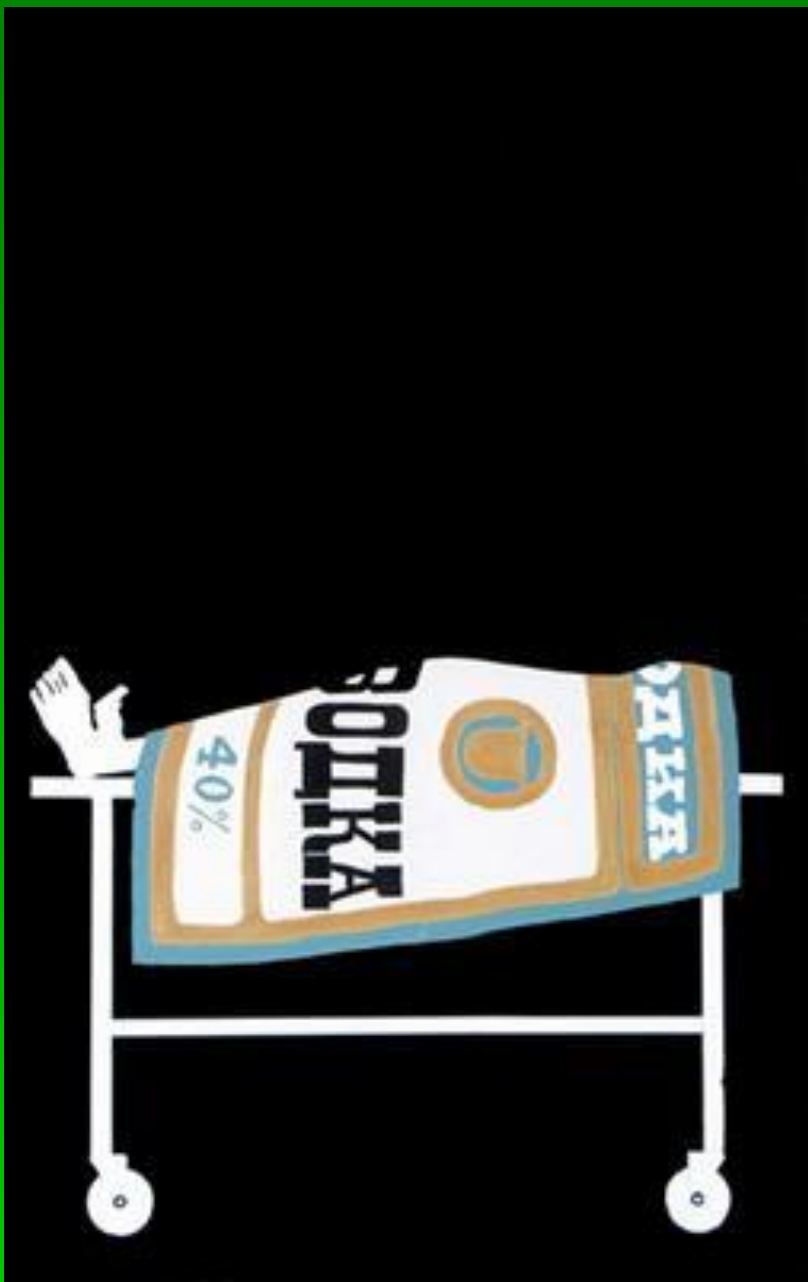


АЛКОГОЛЬ-ВРАГ РАЗУМА



То, что мы в быту благодушно называем опьянением, в сущности, есть не что иное, как острое отравление алкоголем, со всеми вытекающими отсюда последствиями.





Пьяницы и алкоголики не доживают *15 – 20* лет до средней продолжительности жизни.

В состоянии алкогольного опьянения мужчины работоспособного возраста получают травмы, увечья, которые часто заканчиваются летальным исходом.

В головном мозге существуют центры положительных эмоций, и определенные вещества, попадая в организм, активизируют деятельность клеток этих центров. К таким веществам относится алкоголь.



Попадая в головной мозг и влияя на обмен веществ в нервных клетках, алкоголь на первых порах снижает нервное напряжение, способствует подавлению чувства тревоги и страха, активизирует положительные эмоции.

У людей, злоупотребляющих спиртными напитками, активность центра положительных эмоций обусловлена определенной концентрацией алкоголя в крови. Если концентрация алкоголя в крови снижается, алкогольный центр начинает посылать сигналы, требующие введения все новых доз спиртного.





В первое время при желании и твердости характера еще можно отказаться от вина. Но со временем под влиянием алкогольной интоксикации (да и уговоров друзей) воля ослабевает, и человек уже не может противостоять влечению к алкоголю.

**Алкоголь является сильно и быстро
действующим наркотиком.**



При первой степени алкогольного отравления у человека наблюдаются легкое психическое возбуждение, повышенная двигательная активность. Выпивший, как ему кажется, становится разговорчивым, подвижным, «свободным и остроумным», «бодрым и сильным», «смелым и решительным», «добрым и щедрым».

При алкогольных отравлениях второй степени уже возникает нарушение координации и фаза помрачения сознания. У пьяного начинает двоиться в глазах, появляются слуховые и зрительные иллюзии, галлюцинации. При этом пьяный **считает себя очень сильным, хотя едва держится на ногах, уверен, что очень остроумен, хотя заикается и говорит глупости.**

При третьей степени алкогольного отравления человек **находится без сознания**, но рефлексы у него еще сохраняются. Однако уже возникает обильная рвота, кожа начинает бледнеть.

При последней, четвертой степени алкогольного отравления в связи с резким падением артериального давления, человек сильно бледнеет и **впадает в кому, которая может завершиться смертью**, наступающей из-за паралича жизненно важных центров нервной системы.

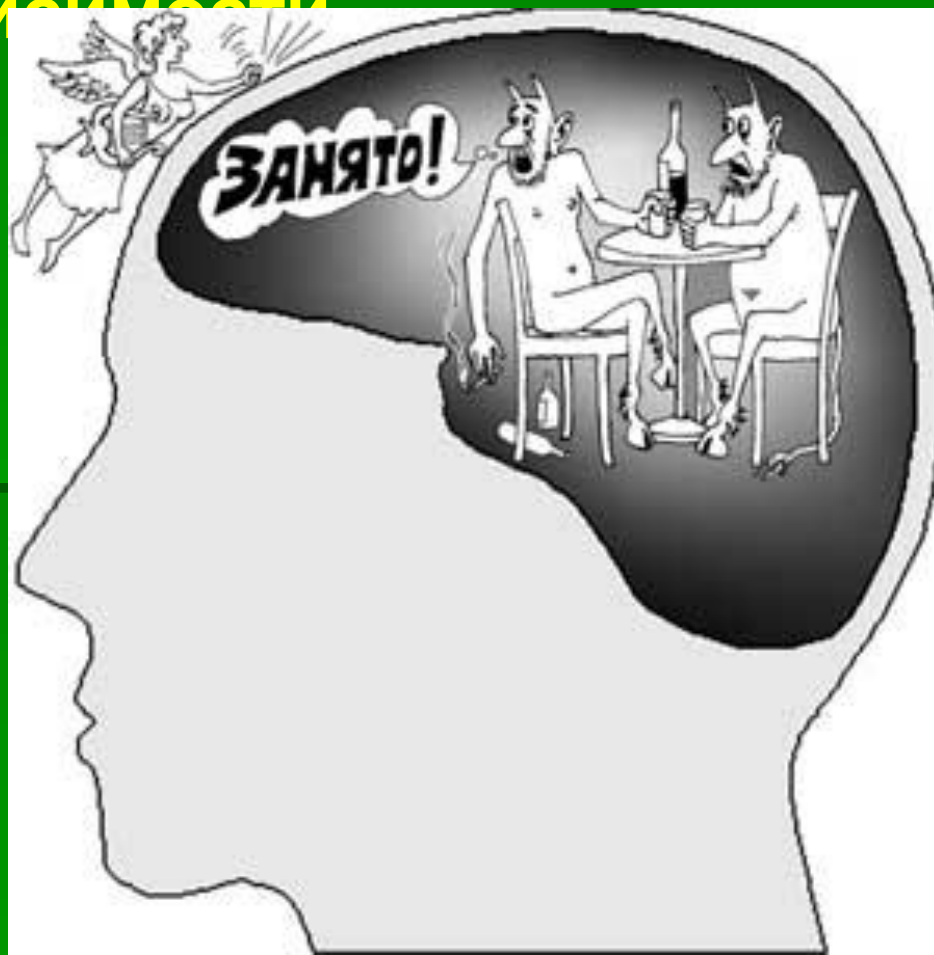


Все наркотики требуют постоянного повышения «дозы», «градуса».
За пивом идут вино и водка - с повышенным содержанием алкоголя.

Результатом поражения клеток головного мозга у постоянно пьющих людей может быть острое психическое заболевание – белая горячка, оно сопровождается повышением температуры, зрительными и слуховыми галлюцинациями (угрожающие голоса, нападения животных, чертей и т.п.).



Злоупотребление спиртными напитками приводит к уменьшению объема головного мозга, разрушению нервных клеток и психики человека, к появлению алкогольной зависимости



Чтобы стать алкоголиком, надо пройти все звенья
следующей цепочки:



неупотребление алкоголя



умеренное употребление
алкоголя



злоупотребление алкоголем



привычное пьянство —
болезнь (алкоголизм)



**Пиво – это
безобидный
напиток или
первая
ступенька на
пути к
алкоголизму?**



Пиво – такой же алкогольный напиток, как и вино, водка. Оно приводит ко всем описанным последствиям.



**Исследования
показали■**

Если, хотя бы иногда, пить пиво с 10 лет или раньше, то к 14 годам половое созревание не наступит, к 18 годам «атрофируются» мозги, а к 25 годам – человек превращается в не нужный ни друзьям, ни подругам, ни близким людям человеческий отброс, обречённый, как мамонт, на вымирание. Кроме того, 50% пьющих пиво и курящих табак с 7-10-летнего возраста до «взрослости» просто не доживают, умирая раньше 25 лет.

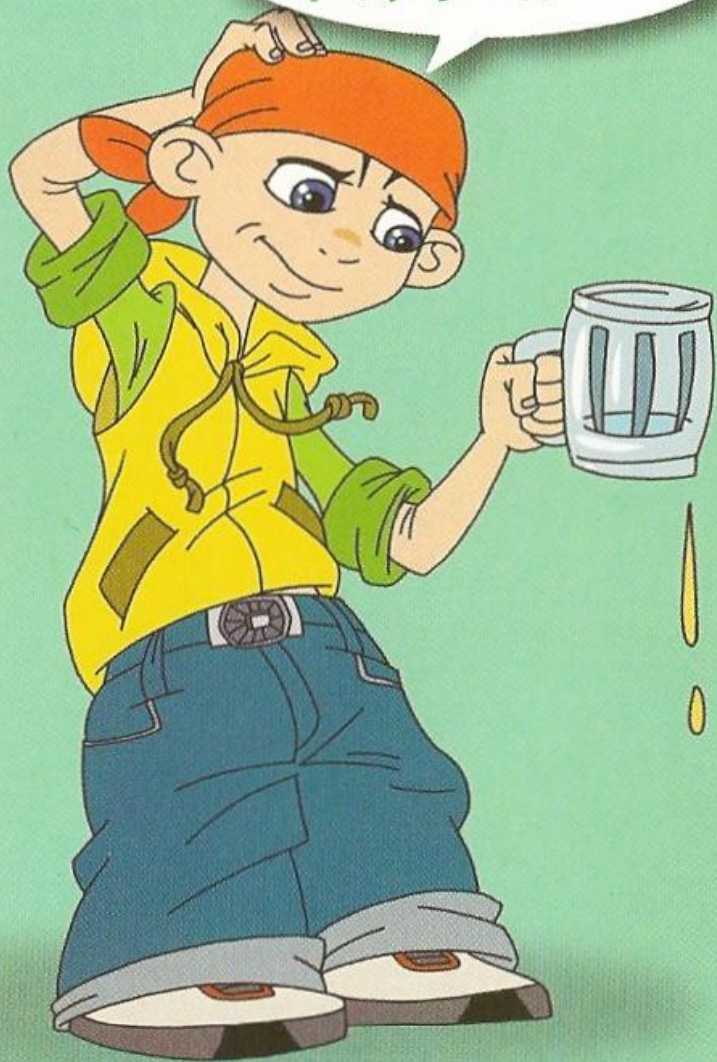




Хмель, используемый при производстве пива, содержит фитоэстрогены – женские половые гормоны растительного происхождения.

Что дает пиво мужчине?

«Да, тщетно нас
Минздрав
предупреждал...»

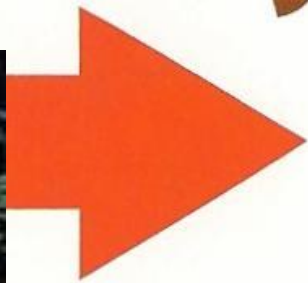
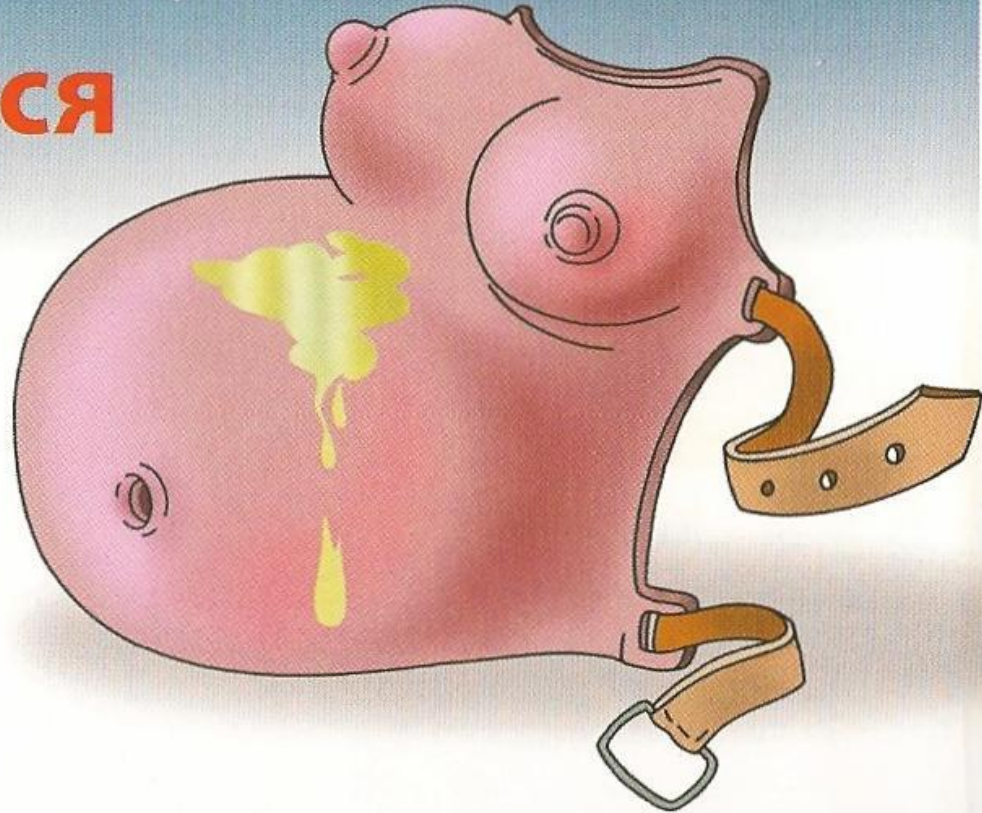


ЖЕНСКИЙ ГОРМОН

Мужчина, потребляя пиво, замещает в собственном организме мужской гормон на женский. Появляются апатия, раздражительность и стервозность. Фигура при этом меняется – расширяется таз, жир откладывается по женскому типу – на бёдрах. Мышцы живота слабеют, и появляется **"ПИВНОЙ ЖИВОТ"**.



**Доставляется
к ПИВУ**







Девушкам пивные эстрогены тоже ничего хорошего не приносят, так как переизбыток женского гормона приводит к бесплодию.



А вы задумывались над тем, кому выгодна чрезмерная пропаганда (рекламирование) пива и алкогольных напитков?

АКЦИЯ!!!
В любом ассортименте



При заказе **6** бутылок водки и настоек
"Старая Русь"

БОНУС →



"Русский Дозор", 0,5 л.



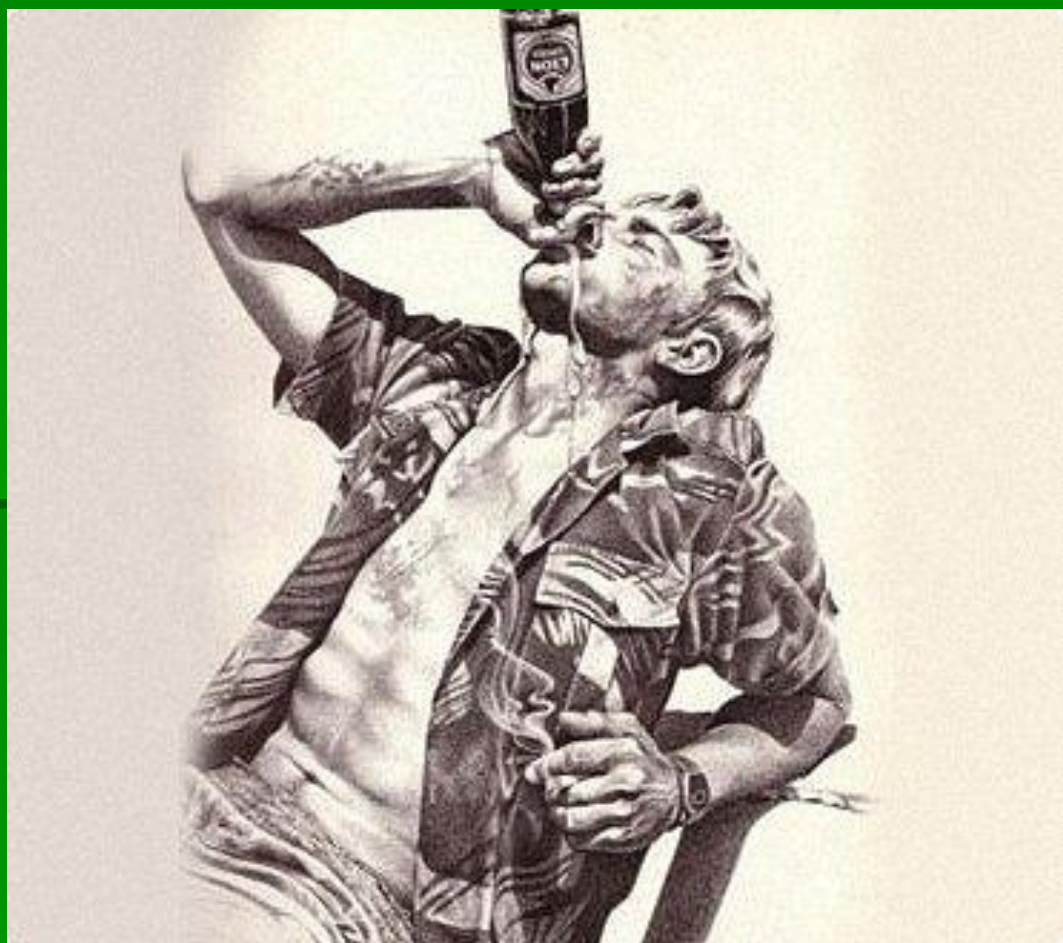
ЗАДАЧА

Как самостоятельно подсчитать оборот компаний по производству пива?

Оценив стоимость литра пива в России на данный момент, учитывая уровень потребления ~ в 60 литров на душу населения в год и умножив это на 142 миллиона российских «душ».



Бутылка пива в руке молодого человека — это «модно», или вы «положили лишний рубль в карман пивного магната»?



Для юных алкоголь очень опасен в любом виде, поскольку их организм в период роста легче подвергается воздействию наркотиков.



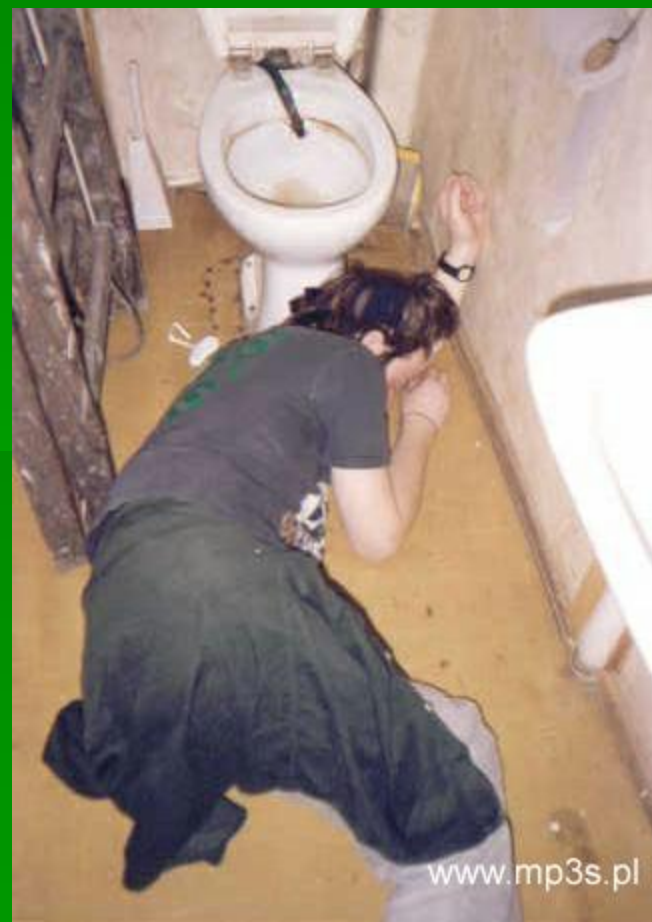
Исследования ученых доказали, что у юношей и девушек алкоголизм как тяжелая, трудноизлечимая болезнь возникает и развивается в четыре раза быстрее, чем у взрослых.



**Разрушение личности также происходит
гораздо быстрее.**



При употреблении алкоголя у девушек и юношей поражаются все органы, но особенно ранима центральная нервная система: резко падает память, нарушается психика, снижается контроль за своими действиями.





**Почему человек
начинает пить?**

Некоторые школьники приобщаются к рюмке со старшими по возрасту ребятами, подругами: неудобно, мол, не поддерживать компанию.



Именно эта причина способствует превращению не только подростков, но и взрослых людей сначала в пьяниц, а затем в алкоголиков.

Многие подростки ошибочно представляют себе начало взрослой жизни, связывая ее с началом употребления алкоголя.



Некоторые подростки употребляют алкоголь для храбрости



**или от скуки, чтобы развеселить себя и
свою компанию**



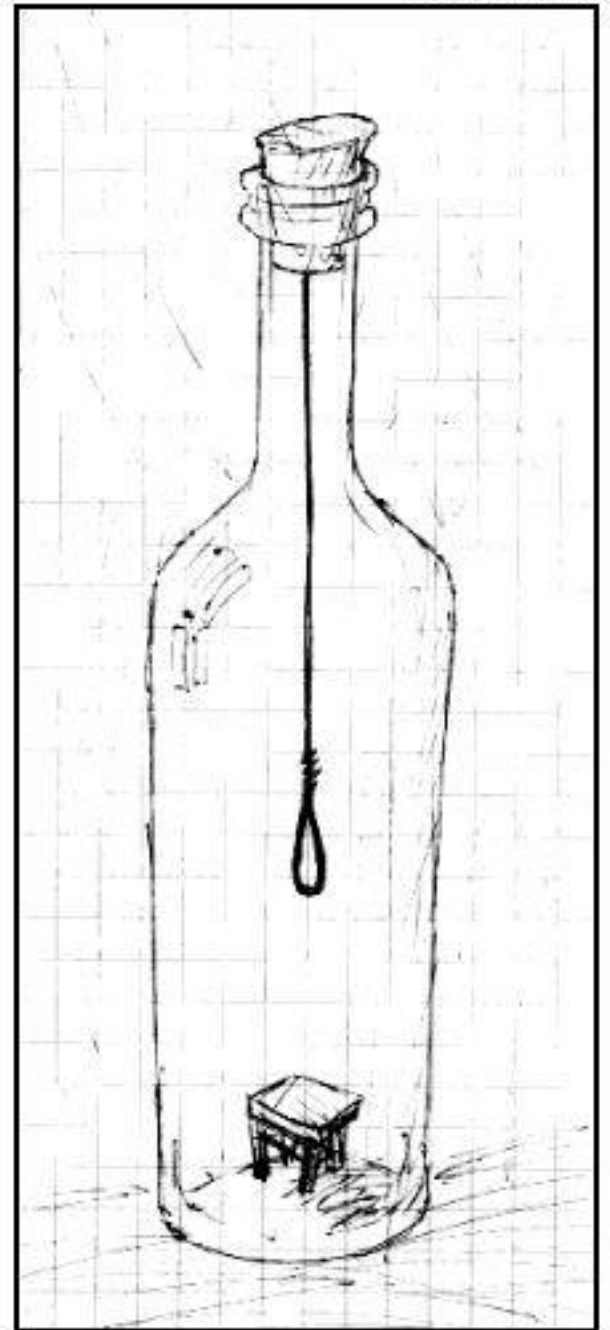
Такой мотив формирует алкоголизм как один из видов поведения правонарушителей. Такие подростки больше хулиганят, нарушают порядок



Такие подростки не интересуются литературой, театром, музыкой, общественной деятельностью, утрачивают интерес к саморазвитию, в их жизни преобладает пустое времяпровождение – самая подходящая почва для развития детского алкоголизма.



**И такие подростки,
как правило, очень
плохо кончают.**



"От судьбы не уйдешь..."
© Basilis [O-TT]

Лица, страдающие пьянством и алкоголизмом, относятся к группе повышенного риска — чаще правонарушения совершаются в состоянии алкогольного опьянения.



**ОСТОРОЖНО!
ПЬЯНЫЕ ЛЮДИ**

Уголовный кодекс РФ (ст. 23) определяет ответственность за преступления, совершенные в состоянии опьянения: «лицо, совершившее преступление в состоянии опьянения, не освобождается от уголовной ответственности»



Пьянство — результат слабости, распушенности, подражания дурным привычкам.

Алкоголизм — серьезная болезнь, требующая специального лечения.

Нужны большие усилия, чтобы перевоспитать человека, злоупотребляющего алкоголем. Нередко эти условия оказываются напрасными.



Каждый человек должен уметь выбирать друзей. В его окружении не должно быть людей, не представляющих себе удовольствие без рюмки.



Подростки должны избегать употребления спиртного.

Надо найти в себе мужество противостоять тем, кто пытается склонить вас к употреблению спиртного.



Что такое никотиновая зависимость?

Выделяют две причины
пристрастия к табаку:

- ✓ физическая зависимость
- ✓ психическая зависимость



Физическая зависимость

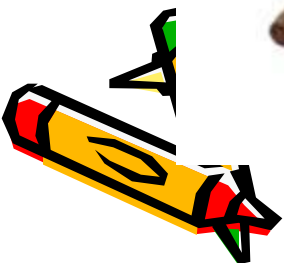
Физическая зависимость - это состояние, при котором некоторые физиологические функции связаны с поступлением в организм веществ, содержащихся в табаке.



Физическая зависимость

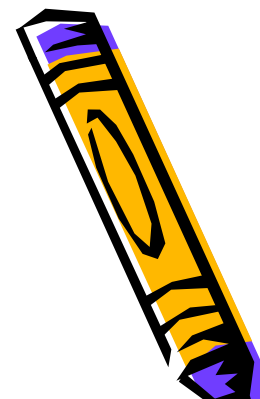


В состоянии нехватки никотина, настроение резко меняется в сторону депрессии, падает работоспособность, «барахлит» сердечно-сосудистая система, привыкшая к постоянному допингу, и т.д.



Физическая зависимость

Однако все эти симптомы проходят довольно быстро, это известно всем, кто бросал курить. Почему же тогда бросившие курить начинают снова?... Потому что курение почти полностью связано с **психической зависимостью.**



Психическая зависимость

Психическая зависимость складывается из создания привычного образа действий: например, курить за рулем, после обеда, после чашки кофе, рюмки коньяка и т.д. Многие курят только в этих ситуациях и спокойно обходятся без сигарет в другое время.

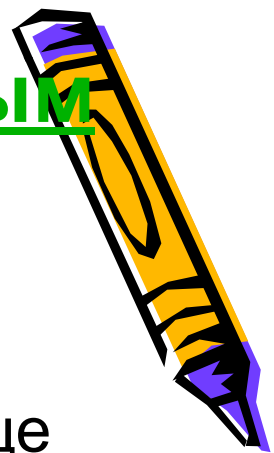
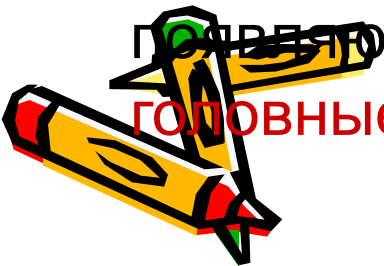


Болезни, вызываемые табачным дымом и никотином

□ Никотин, всасываясь в кровь, вызывает **сужение кровеносных сосудов**. Это ведет к тому, что сердце курильщиков работает с повышенной нагрузкой.

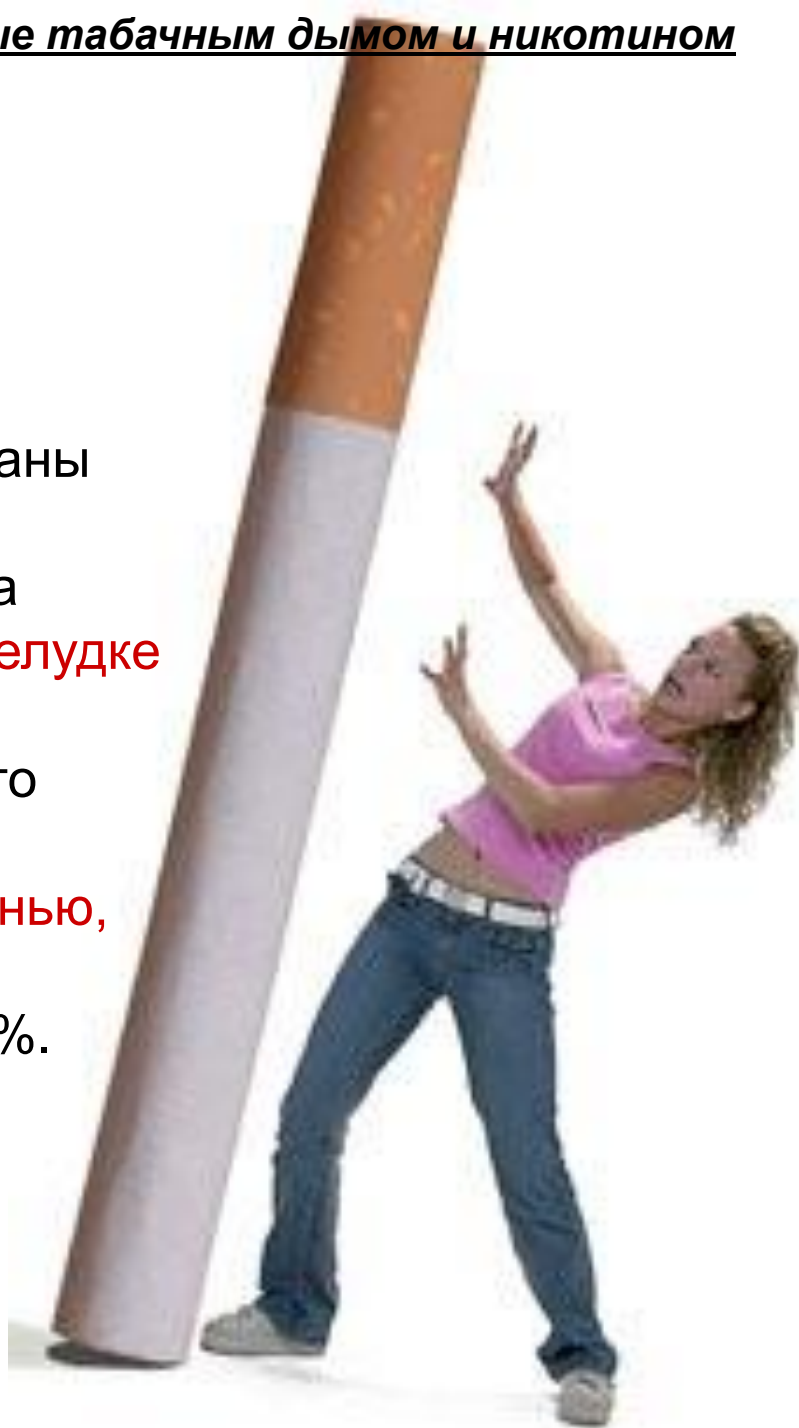
□ Нарушается питание головного мозга за счет того, что к нему поступает кровь, обедненная кислородом.

Ухудшается память, появляются частые головные боли.



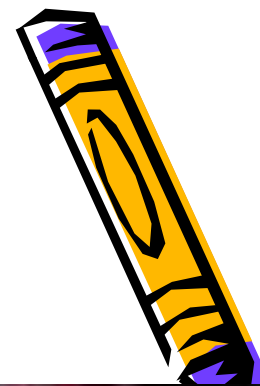
Болезни, вызываемые табачным дымом и никотином

- Страдают и органы пищеварения. Тошнота, иногда рвота, боли в желудке и кишечнике. Установлено, что среди больных язвенной болезнью, курильщики составляют-98 %.



- У курящих матерей дети отстают в физическом, нервном и психическом развитии, у них снижен аппетит, они беспокойно и плохо спят.





Школьники –

курильщики, как правило, отличаются **пониженными умственными способностями**, слабо успевают, очень часто нарушают дисциплину. Им свойственны **задержка роста**, общего развития, **нарушение процессов обмена веществ**, **снижение слуха, зрения**, ряд **нервных расстройств**.

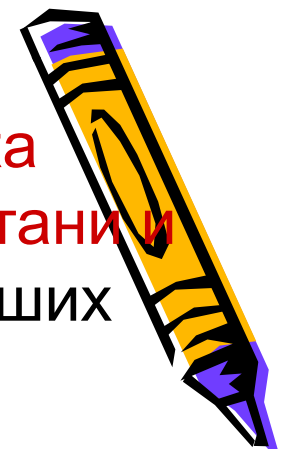


Advertology.Ru



Болезни, вызываемые табачным дымом и никотином

- Курение – основная причина возникновения **рака** полости рта, **верхней и нижней части глотки, гортани и пищевода**. Причем, в сочетании с приемом больших количеств алкоголя, риск развития данных заболеваний значительно возрастает.



Несколько фактов о борьбе с курением

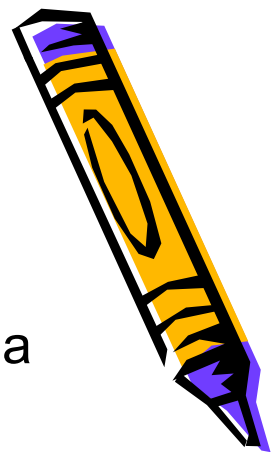


Несколько фактов о борьбе с курением



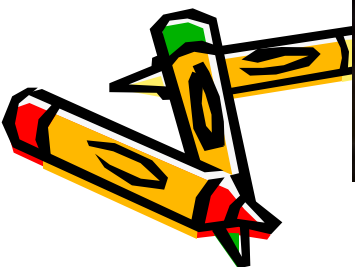
Михаил Федорович Романов

- Уже при царствии Михаила Федоровича Романова существовало наказание для курящих: первый раз – 60 палок по стопам, второй раз – отрезали нос или ухо.
- Также, в 1585 году, в Англии по указу Елизаветы I курильщиков приравнивали к ворам и водили по улицам с веревкой на шее.



Несколько фактов о борьбе с курением

- Римские папы даже предлагали отлучать от церкви курящих и нюхающих табак. В назидание потомству пятеро монахов, уличенных в курении, были заживо замурованы в монастырской стене.



Несколько фактов о борьбе с курением

- С 1649 года было «велено всех, у кого найдено богомерзкое зелье, пытать и бить на козле кнутом, пока не признается, откуда зелье получено».

