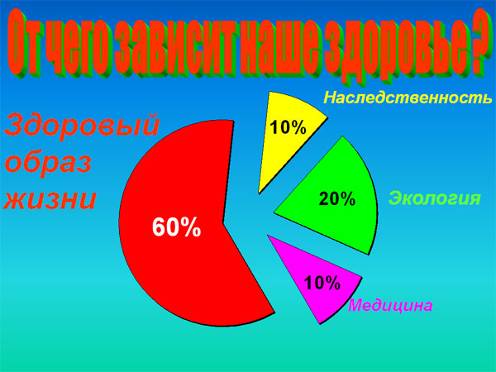
**«Жизнь —** возможность, используйте её.

**Жизнь —** красота, восхищайтесь ею...**"**

***Мать Тереза (Агнес Бояджиу)***



**Здоровый образ жизни**

* **оптимальный двигательный режим;**
* **плодотворная трудовая деятельность;**
* **хорошая гигиена;**
* **правильное питание;**
* **отказ от любых вредных привычек.**
* *Недостаток движения очень плохо сказывается на здоровье: затормаживается обмен веществ, накапливаются лишние килограммы, развиваются болезни сердечно-сосудистой системы, диабет и другие заболевания.*
* ***Будьте «против гиподинамии!»***
* *Выбирайте то, что вам нравится - специальные занятия физкультурой, утренняя зарядка, физкультминутки, пеший туризм.*

**Труд** - ***важный фактор влияния на здоровый образ жизни*** ***человека***, ***основа морального и физического здоровья человека***



**Гигиена**

Гигиена включает в себя регулярные водные процедуры, а также соблюдение правил сна и труда.

**Правильное питание**

**- Требования к еде:** обеспечивать организм достаточным количеством энергии, питательных веществ, витаминов и микроэлементов.

**- Питание не должно** быть избыточным, также не должно быть недостатка в еде.

«Пища, услаждающая вкус и заставляющая есть больше, чем это нужно, отравляет вместо того, чтобы питать».

Французский писатель –

Ф.Фенелон

Бурное развитии пищевой индустрии приводит к засилью нездоровой еды, которая оказывает негативное влияние на молодой организм. Неправильное питание, употребление химикатов к которым относятся многие пищевые добавки, стали одной из причин ухудшения здоровья людей.

**Пищевые добавки -** *это вещества, которые никогда не употребляются самостоятельно, а вводятся в продукты питания при изготовлении.*

***Задачи пищевых добавок***

* придают продуктам питания необходимые и приятные свойства – цвет, вкус и аромат, нужную консистенцию;
* увеличивают срок хранения продуктов питания, что необходимо для их транспортировки и хранения.

***Взаимодействие пищевых добавок на организм:***

* вызывают расстройства кишечника;
* вызывают сыпь;
* влияют на давление;
* вредные для кожи;
* ракообразующие;
* повышают холестерин;
* влияют на ЦНС, зрение.



**Алкоголь и потомство**

* Реальная цифра алкоголиков в России сейчас составляет 20 млн. человек.
* Уже сейчас в России в результате пьяных зачатий 17% новорожденных дебилы.
* Единовременный прием более **8 грамм** этилового спирта на 1 кг веса – **смертельная** доза для человека.
* Если человек весом 70 кг примет **560 грамм** чистого спирта сразу и ему не дадут «вырвать», то его этот **спирт** **убьёт**. Этот яд приводит человека в состояние наркоза.
* **Наркозная доза** (для получения эффекта наркоза — когда не чувствуется боль) равна **4 — 6 грамм на 1 кг веса**, то есть 280 — 420 грамм для человека, весом в 70 кг.

**Курение**

* ****В России курят 65% мужчин и 30% женщин.
* Исследования показали, что у женщин, даже курящих умеренно, смертность новорожденных на 20,8 % выше, чем у некурящих.
* Каждая сигарета сокращает жизнь на 8-15 минут

*по сравнению с некурящими длительнокурящие*

* *в 13 раз чаще заболевают Стенокардией,*
* *в 12 раз - Инфарктом миокарда,*
* *в 10 раз - Язвой желудка.*
* *Курильщики составляют 96 - 100% всех больных Раком легких.*



Прогнозируется

В 2020году от курения погибнут около 10 миллионов человек

в возрасте от 30 до 40 лет

**Никотин действует подобно известному яду — кураре**

* **смертельная доза никотина для человека составляет 1 мг на 1 кг массы тела, т.е. около 50 – 70 мг для подростка.**
* Но при этом надо учесть, что **растущий организм примерно в два раза чувствительнее к никотину, чем взрослый.**
* Следовательно, **смерть может наступить, если подросток одновременно выкурит полпачки сигарет**

***Алкоголь + табак = ускоренная и верная смерть.***

***Наркотики***

## В 1997 году Россия «подсела на иглу». Число преступлений связанных с наркотиками увеличилось почти в два раза (на 91%) .

## За последние 10 лет число случаев смерти от потребления наркотиком увеличилось в 12 раз, а среди детей в 42 раза.

## Число больных наркоманией подростков возросло в 10 раз.



* **Наркоманы** живут в среднем **около** **пяти-шести лет** со дня принятия первой дозы.
* **Алкоголики** — **10-15 лет**.
* Регулярно **курящие** «по одной – две пачки в день» могут **протянуть несколько больше**.



* Е100 – Е199 – **КРАСИТЕЛИ** (усиливают и восстанавливают цвет продуктов);
* Е200 – Е299 – **КОНСЕРВАНТЫ** (удлиняют срок годности продукта);
* Е300 – Е399 – **АНТИОКИСЛИТЕЛИ** (замедляют окисление, предохраняя продукты от порчи);
* Е400 – Е499 – **СТАБИЛИЗАТОРЫ** (сохраняют заданную консистенцию продуктов);
* Е500 – Е599 – **ЭМУЛЬГАТОРЫ** (поддерживают определённую структуру продуктов питания);
* Е600 – Е699 – **УСИЛИТЕЛИ ВКУСА И АРОМАТА**.

***Покупая товар, ОБЯЗАТЕЛЬНО обращайте внимание на состав веществ, входящих в данный продукт***

***Рекомендации по употреблению***

***продуктов питания***

* Внимательно читайте надписи на этикетке продукта;
* Не покупайте продукты с чрезмерно длительным сроком хранения;
* Не покупайте продукты с неестественно яркой окраской;
* Не покупайте подкрашенную газировку, делайте соки сами;
* Не покупайте переработанных или законсервирован-ных мясных продуктов (колбаса, сосиски, тушёнка);
* Не покупайте супы и каши быстрого приготовления, готовьте их сами;
* Не перекусывайте чипсами, сухариками, замените их орехами, изюмом;
* В питании всё должно быть в меру, безопасно и по возможности разнообразно.