



# Азбука ЗДОРОВЬЯ



*работа выполнена учащимся 6 класса  
Буксеевым Ильей (12 лет).*



## **А – витамин из группы А**

**я поел уже с утра.**

Восполнять потребность организма в ретиноле лучше всего с помощью включения в рацион продуктов, богатых им, ведь они являются природными источниками, а не химически синтезированными. Большинство продуктов приятны на вкус и доступны практически каждому, поэтому проблемы с их появлением в меню возникают крайне редко. Растительными источниками витамина А являются такие овощи и фрукты: боярышник; плоды шиповника; одуванчик; морковь; калина; рябина; черемша; перец; облепиха; дыня; персик; абрикос; тыква; томаты; хурма; сельдерей; брокколи; зелень петрушки, укропа, лука, листьев салата. К продуктам животного происхождения, богатого ретинолом, относят: животные жиры; молочные продукты (но лучше отдавать предпочтение цельному молоку, чем обезжиренному); яйца (в особенности желтки); печень (большое содержание в куриной и говяжьей); икра и рыбий жир.

**Б – буду я на месте бегать,**

**Прежде чем зарядку делать**

10 причин делать утреннюю зарядку каждый день

1. Более 90% людей делающих зарядку утром улучшают свои результаты в спорте.
2. Утренние занятия способствуют «скачку» метаболизма, в результате чего организм сжигает за день больше калорий.
3. Делая зарядку, человек получает заряд бодрости и энергии.
4. Многие люди говорят, что упражнения по утрам помогают им регулировать аппетит в течение дня.
5. Утренняя зарядка способствует пробуждению организма. Со временем циркадный ритм подстраивается под такой режим, и человек чувствует себя лучше.
6. Занимаясь упражнениями, мы становимся более дисциплинированными.
7. Исследованиями подтверждено, что физическая активность стимулирует умственную деятельность.

8. Делая 10-минутную зарядку с утра, можно поддерживать тело в форме.
9. В результате занятий физиологические процессы в организме будут работать лучше, что приведет к общему улучшению самочувствия.
10. Просто попробуйте сделать зарядку с утра, и вы убедитесь как это здорово.

## **В – витамины группы В**

**Есть в подсолнухе, крупе,**

**Есть и в гречи и в пшенице,**

**Мы его едим, хоть мы не птицы**

Благоприятно воздействует на работу нервной системы, сердца и мышц, замедляет процесс старения и выводит шлаки и токсины. Средняя суточная норма его - 2 мг. А теперь давайте рассмотрим продукты, содержащие витамин В1 в большом количестве. Это в первую очередь пивные дрожжи и проросшие зерна пшеницы, отруби и печень. Незаменимыми источниками являются семена подсолнечника и сезама. Богаты им яичный желток, гречка, все орехи.

## **Г – отдохнём мы и опять**

**Идём на улицу гулять**

*Прогулки укрепляют иммунитет.* Исследователи описывают процесс следующим образом: «гуляйте в лесу, чтобы отдохнуть, глубоко вдыхая воздух, в котором содержатся особые летучие вещества — фитонциды (эфирные масла деревьев)». Всё дело именно в этих фитонцидах — они убивают и/или подавляют рост и развитие болезнетворных бактерий.

*Снижают риск развития депрессии.* Осенью и зимой многих людей накрывает плохое настроение, которое медленно может перерасти в депрессию. Чтобы этого не случилось, учёные советуют, как можно чаще прогуливаться на свежем воздухе. 90-минутная прогулка по лесу снижает деятельность конкретной области головного мозга, которая активна, когда человек испытывает негативные эмоции или депрессию. Также вероятность появления депрессии зависит от места, где вы живёте. Исследователи

отмечают: те люди, которые живут в городе, склонны к тревожным и аффективным расстройствам.

*Улучшают память и сконцентрированность.* Совсем скоро предстоит сложный экзамен? Выезжайте на природу, если чувствуете, что больше не можете ничего выучить. Обнаружено, что дети с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью, как правило, лучше сосредоточены на чём-то, когда находятся именно на открытом воздухе.

*Увеличивают длительность сна.* Здоровый и крепкий сон начинается с выхода на улицу и встречи с солнцем. Люди, которые большое количество времени находятся на улице и в помещениях с естественным освещением, спят в среднем на 46 минут в сутки больше. В исследовании также говорится, что помимо сна у участников улучшилось настроение, они стали более физически активными и в целом счастливее.

*Укрепляют семью.* Хотя этот факт напрямую к здоровью никак не относится, но согласитесь, настроение в семье всегда влияет на эмоциональное, психологическое и физическое состояние. Утренняя пробежка в парке помогает не только уйти от повседневной рутины, но и уменьшает умственную усталость и восстанавливает внимание — оба эти показателя, как ни странно, являются очень важными для сохранения крепкой семьи.

**Д** – в рыбе угорь и тунце,

**В** икре красной и в грибах,

**Обязательно в яйце**

**Витамина просто-Ах!**

*Грибы шиитаке.* В сыром виде такие грибы редко встретишь на наших прилавках, но в сухом — запросто. Считается, что сушёные шиитаке даже полезнее. Они повышают иммунитет и улучшают состояние сердечно-сосудистой системы, что, несомненно,

важно для здоровья сердца. Грибы шиитаке отлично вписываются в блюда азиатской и европейской кухни.

*Красная икра.* За новогодние праздники, наверно, у всех неплохо пополнились запасы витамина D благодаря икре. Кроме того, икра не только богата омега-3, но и способна бороться с депрессией и другими заболеваниями. Но, конечно, всеми этими свойствами обладает только качественный продукт.

*Яйца.* Наиболее простой и дешёвый источник витамина D по сравнению с икрой — яйца. Мы их часто едим на завтрак, добавляем в салаты и супы, но кто-то может не знать, что яйца содержат немало «солнечного» витамина. Его высокая концентрация находится именно в желтке. Но не стоит теперь ежедневно начинать день с омлета или яичницы — в одном яйце содержится около 200 мг холестерина.

*Говяжья печень.* Для разнообразия своего рациона и повышения уровня витамина D можно потреблять и говяжью печень. Хотя в ней не так много этого витамина, зато есть ещё витамин А, железо и белок. С печенью нужно быть так же осторожным, как и с яйцами, и потреблять в небольших количествах из-за холестерина.

*Тунец.* Одинаково полезен будет как свежий тунец, так и консервированный: и там и там есть важные витамины и минералы, в том числе витамин D — в одной порции содержится половина суточной нормы. Тунец является одним из главных источников постного белка и омега-3, а также железа.

**Е – лесной орех, горох, творог и масло,**

**Дружит с витамином Е прекрасно.**

Содержание витамина Е продуктах: масло из зародышей пшеницы, масло хлопковое, масло кукурузное, масло подсолнечное, масло льняное, свежая хвоя сосны или ели, фундук, миндаль, семена подсолнечника, грецкие орехи, арахис, горох, гречневая крупа, фасоль, капуста, мука, крупы, хлеб, горошек зеленый, масло сливочное, гречневая мука, яйца, спаржа, печень, лук зеленый, абрикосы, персики, рыба, овощи, фрукты, ягоды, молочные продукты, мясо.

**Ж – ждать не будем никого,**

## **Идём в спортзал, а не в кино.**

Делать зарядку необходимо ДО завтрака. Но выпить воды перед упражнениями надо обязательно, не менее стакана. Ведь вы не пили как минимум 8 часов сна, какое-то количество воды выделилось с мочой и потом. Раз жидкость ушла, значит, кровь стала гуще и усиливать ее циркуляцию в таком «неразбавленном» виде – это перегружать сердце. Итак, нужна вода, а если голодны – сок. Теперь давайте разберемся с интенсивностью движений. Запомните простое правило: чем холоднее погода, тем менее активно следует начинать. То есть если летом зарядку можно делать с пульсом 90–100 ударов в минуту, а к концу тренировки поднять пульс до 110, то зимой начинайте с 85–90. Необходимо начинать с упражнений низкой интенсивности, постепенно увеличивая нагрузку. Если же после зарядки вы собираетесь идти в спортзал или, например, кататься на велосипеде, зарядка должна быть дольше и закончиться на более высоком пульсе, чем обычно. Еще один важный момент – дыхание. Старайтесь дышать как можно глубже, не только полной грудью, но и животом. Это расправит слежавшиеся за ночь легкие и увеличит количество кислорода, поступающее в кровь. В свою очередь увеличение количества кислорода и улучшение циркуляции крови ускорит обмен веществ и увеличит количество сгорающих во время движения жиров.

## **3– заниматься спортом надо,**

### **Здоровье наше нам в награду!**

*Волейбол* – это командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника, либо игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более 3 касаний мяча подряд. В волейбол можно играть как в помещениях, так и на открытом воздухе. В походах, красивых местах, на пляжах, эта игра часто используется для активного отдыха и получения настоящего удовольствия.

*Хоккей* – это увлекательная игра, где команды при помощи клюшек пытаются забить мяч или шайбу в ворота противника. Хоккей это игра вызывающая большое волнение и очень популярна во многих странах. Хоккей это большой труд и сильное зрелище. Порой это зрелище настолько яркое, незабываемое, впечатляющее, что способно покорить миллионы поклонников. Многие люди посвятили хоккею всю свою жизнь.

*Баскетбол* – это командная игра, в которой команды забрасывают круглый мяч в специальные корзины, подвешенные на высоте 3 метров. Для игры в баскетбол нужны две команды по 12 человек в каждой команде, на поле для игры выходят 5 человек. Игра состоит из четырех периодов по 10 минут каждый.

*Теннис* является одним из самых популярных видов спорта в мире. В него играют на траве, на корте с твердым покрытием. Существуют различные виды покрытий теннисных кортов: травяные, грунтовые, твёрдые, либо синтетические ковровые. Игра в теннис требует хорошей физической подготовки и выносливости. Упорство и хорошие рефлексы, выдержка и умение анализировать помогают выиграть в этой игре.

*Футбол* является самой популярной игрой в мире. Футбол популярен не только среди тех кто любит наблюдать за игрой, но и среди тех кто сам играет в футбол. Футбол командный вид спорта, в котором целью является поразить мячом ворота соперника. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире. Футбол любят и играют в футбол во всем мире. Это самая распространенная игра на земле.

**И – не испугают нас метели,**

**Лыжи и коньки надели.**

\* Зимние виды спорта – такие виды спорта, занятия которыми возможны, как правило, только в холодное время года. Все они сводятся к катанию на лыжах, коньках или специальных санях. С появлением искусственного снега и льда, соревнования по зимним видам спорта стали возможными в любое время года. Список зимних видов спорта: Лыжное двоеборье, Саный спорт, Горнолыжный спорт, Шорт-трек, Прыжки на лыжах с трамплина, Бобслей, Скелетон, Кёрлинг, Конькобежный спорт, Фристайл (лыжный спорт), Лыжные гонки, Сноубординг, Фигурное катание, Хоккей с шайбой, Биатлон

**К – кто со спортом будет дружен,**

**Тому детский врач не нужен!**

Занятия разными видами спорта могут по-разному влиять на здоровье человека. Эти наблюдения должны помочь спортивным учреждениям сформулировать новые виды упражнений, которые бы максимально эффективно улучшали здоровье людей.

**Л – лежебокам я скажу:**

**«Лучше я в бассейн схожу!»**

В чем его польза, чему способствует плавание? Лечение сколиоза, остеохондроза. Развитие всех групп мышц. Укрепление суставов. Формирование правильной осанки. Избавление от лишних сантиметров на талии. Закаливание организма. Укрепление иммунитета. Повышение устойчивости к простудным заболеваниям. Положительное воздействие на сердечно-сосудистую, нервную и дыхательную системы. Повышение работоспособности.

**М – мы вам скажем дружно:**

**«Здоровый образ жизни нужен!»**

Здоровый образ жизни – что это? Сегодня жизнь каждого полна событий, технологий и соблазнов. В наше развитое время люди привыкли куда-то бежать и торопиться, успеть максимум. Быстро работать, изучать новое, питаться фастфудом, лечиться лекарствами с моментальным эффектом. Нет лишней минуты на расслабление и элементарное внимание к себе. Однако рано или поздно здоровье даст сбой. Это не бывает вовремя и всегда приносит плохие плоды. Избежать этого исхода легко. Всего лишь знать и выполнять правила здорового образа жизни. Что же это за «зверь» такой? ЗОЖ – это комплекс полезных привычек, только положительно влияющих на жизнедеятельность человека. С его помощью можно укрепить здоровье, увеличить длительность жизни и быть счастливым. ЗОЖ особенно актуален в последнее время. Технологический прогресс, плохая экология и малоподвижность губительно влияют на людей. Появляются

различного рода нагрузки, приводящие к болезням, часто хроническим. В связи с этим ЗОЖ крайне важен для нашего общества.

**Н** – начинаем день с зарядки,

**Витамины - прямо с грядки.**

*Морковь* — это важный источник каротина, предшественника витамина А. Хрустящая морковка также содержит в своем составе и другие полезные вещества: витамины В, РР, С, Е, К, калий, железо, фосфор, магний, йод, фтор. Она улучшает состав крови, благотворно влияет на работу сердечно-сосудистой системы и кишечника, укрепляет ногти и волосы, питает кожу.

*Помидоры* являются довольно распространенным овощем на российском столе. И не зря. Это очень полезный продукт, который выполняет ряд важных функций в организме человека. Так, помидоры нормализуют обмен веществ, стимулируют работу почек и кишечника, снижают уровень вредного холестерина в крови. Полезны томаты и при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и малокровии.

*Чеснок* и его полезные свойства активно используются в народной медицине. Это мощный природный антибиотик широкого спектра действия, в котором содержится более 150 полезных веществ. Чеснок оказывает на организм общеукрепляющее, противовоспалительное, антисептическое, противомикробное, противогрибковое действие. Он укрепляет иммунитет и значительно повышает защитные силы человека.

*Лук.* Все полезные свойства лука так просто не перечислишь. Этот овощ обязательно должен быть в вашем рационе, если вы хотите всегда иметь богатырское здоровье и крепкий иммунитет. Помимо витаминов и минералов, лук содержит в своем составе ценные органические кислоты и эфирные масла. Лук является незаменимым помощником в борьбе с гриппом и простудой. Кроме того, он активизирует обмен веществ, очищает кровь, помогает бороться с онкологическими заболеваниями и является природным афродизиак.

*Болгарский перец.* Немногие знают, но в болгарском перце содержится гораздо больше витамина С, чем в лимонах и черной смородине. Следует знать, что самая высокая концентрация аскорбиновой кислоты располагается у плодоножки, ведь именно

ее мы зачастую нещадно обрезаем. В болгарском перце также можно найти витамины группы В, Р, РР, калий, натрий, кальций, железо, фосфор. Регулярное употребление этого овоща помогает очистить организм, улучшить работу пищеварительной системы. Доказано, что болгарский перец эффективен в борьбе с раком.

*Свекла* — это источник природного сахара и не только. Сладкий корнеплод богат витаминами и микроэлементами, среди которых йод, магний, калий, кальций, железо, фосфор. Свекла улучшает пищеварение и обмен веществ, выводит шлаки и токсины из организма, благотворно влияет на работу желудка, печени, сердечно-сосудистой системы.

*Белокочанная капуста.* Трудно переоценить полезные свойства белокочанной капусты. Она содержит в своем составе практически все важные витамины и минералы. Капуста также является источником витамина U, который организм человека не способен вырабатывать сам. Это вещество помогает бороться с раком и способно предотвратить ряд заболеваний, включая нарушения работы кишечника, гастрит, язву желудка. Помимо этого, капуста нормализует обменные процессы в организме и положительно влияет на сердце и сосуды.

*Картофель* — это полезный и сытный продукт, из которого можно приготовить большое количество вкусных блюд. Однако предпочтение следует отдавать печеному картофелю или сваренному "в мундире" — так в нем сохраняется максимум полезных веществ. В картошке содержатся практически все жизненно важные для человека аминокислоты. Этот продукт эффективно выводит лишнюю жидкость из организма, тем самым нормализуя работу почек. Полезна картошка и при проблемах с желудочно-кишечным трактом и атеросклерозе.

*Брокколи.* Как и любая другая капуста, брокколи очень полезна и заслуживает особого внимания. Это ценный источник витаминов группы В, которые оказывают положительное действие на работу пищеварительной системы. Ученые доказали, что регулярное употребление брокколи снижает риск возникновения рака. Борется этот овощ и с другими возбудителями заболеваний, среди которых различные инфекции и вирусы.

*Цветная капуста.* Полезные свойства цветной капусты поистине удивительны. Этот овощ способен лечить даже запущенные формы гастрита. Используется цветная

капуста и для профилактики ряда других заболеваний. Так, регулярное употребление этого овоща способствует выведению из организма вредного холестерина, укрепляет стенки сосудов, улучшает работу пищеварительной системы. Такой широкий спектр полезных свойств не удивляет, ведь в составе цветной капусты присутствуют витамины С, группы В, РР, А, натрий, калий, кальций, магний, фосфор, железо.

*Кабачок.* Из кабачков российские хозяйки готовят большое количество вкусных и весьма изысканных блюд. Например, вкусные и сытные оладьи. При этом мало кто задумывается о полезных свойствах этого овоща. Между тем кабачок — это ценный источник клетчатки, витаминов С и В, кальция, калия, магния, фосфора. Если вы хотите защитить свой организм от авитаминоза, то обязательно включите в рацион этот продукт.

*Баклажан.* Ближайший родственник кабачка — баклажан — ничуть не уступает своему собрату по полезности и питательности. Этот овощ относится к категории диетических и содержит всего 24 калории в 100 граммах. В восточных странах баклажан окрестили овощем долголетия. Он положительно воздействует на сердечно-сосудистую систему, расщепляет холестериновые бляшки в сосудах. Кроме того, баклажан улучшает работу печени и почек, нормализует обмен веществ и функционирование пищеварительной системы.

*Редис* не так популярен, как остальные овощи, но заслуживает пристального внимания ничуть не меньше. Этот овощ крайне полезен для работы желудочно-кишечного тракта. А клетчатка, которая содержится в его составе, мягко очищает и насыщает организм. Известно также, что редис помогает при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, атеросклерозе, проблемах с суставами.

*Тыква* входит в список самых полезных осенних овощей. Врачи рекомендуют употреблять ее в пищу при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, отеках, малокровии, ожирении. Этот продукт прекрасно усваивается организмом и для насыщения всеми необходимыми витаминами и минералами требуется не такое большое количество мякоти. Подходит тыква и для диетического питания, так как она низкокалорийна и улучшает работу кишечника.

*Шпинат.* Несмотря на то что шпинат скорее можно назвать травой, он относится к овощам и представляет собой очень полезный продукт. Шпинат по праву можно назвать суперфудом современности. Что это значит? Это значит, что его состав очень приближен к составу эффективных лекарственных препаратов. В нем есть витамины А, группы В, С, Р, РР, Е, D, К, а также важные микро- и макроэлементы, среди которых калий, железо, йод. Шпинат стимулирует работу поджелудочной железы и кишечника. Он успокаивает нервную систему и активизирует работу мозга, улучшая его познавательную функцию. Листья шпината эффективно очищают организм и препятствуют возникновению злокачественных опухолей.

**О – одно понятие вам нужно:**

**Спортом надо заниматься дружно!**

Польза зарядки неоспорима, но мы часто о ней забываем:

Она способствует общему развитию, укреплению здоровья. Повысится сопротивляемость респираторным заболеваниям, вы будете меньше болеть ОРВИ и ОРЗ. Укрепляются сердце, сосуды, дыхательная система. Снизится риск развития сахарного диабета. Потягивания, растяжки улучшают подвижность суставов, что сделает вас пластичнее, грациознее. Это замечательная профилактика и один из способов лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата, таких как артроз, остеохондроз и другие. При регулярном выполнении соответствующего комплекса вы худеете за счет дополнительной физической нагрузки, раннего запуска обмена веществ. Улучшается осанка. Фигура становится стройнее, повышается тонус, упругость мышц. Во время занятий спортом выделяются гормоны, биологически активные вещества, усиливающие внутриклеточный метаболизм и резистентность. При физической нагрузке оптимизируется тканевый обмен, что повышает общий тонус организма, его работоспособность. При регулярных занятиях происходит уравнивание процессов возбуждения, торможения в коре головного мозга. Уйдет бессонница, вы станете спокойнее, внимательнее, повысится стрессоустойчивость. Улучшается работа вегетативных отделов нервной системы, что благотворно влияет на желудочно-кишечную, сердечно-сосудистую и другие системы организма. Неожиданная польза от

зарядки: упражнения оказывает обезболивающий эффект. Это связано с выбросом гормонов эндорфинов, которые вызывают радость, эйфорию, снижают ощущение боли. Подберите для себя специальный комплекс, способствующий расслаблению, растяжению определенных частей позвоночника или суставов. Но помните, что, выполняя нагрузку через боль, можете спровоцировать дополнительное повреждение тканей. После физической нагрузки вы с удовольствием позавтракаете. Это важно для тех, у кого нет привычки принимать пищу по утрам. Систематические занятия повышают тренированность, выносливость, совершенствуют координацию движений, умение владеть своим телом. Гимнастика повышает настроение, концентрацию внимания. Активные упражнения заряжают энергией на весь день. После выполнения несложного ритуала вы будете довольны собой, так как сделали утром полезную и приятную работу.

**П – помогаю маме я, и вам советую друзья!**

**Р – рано утром зарядка, а потом уже и грядка.**

Так у нас появился огород. За годы существования огорода чего мы только не выращивали! Испытали сотни сортов семян, обеспечивали себя овощами и зеленью. Польза и практичность грядок-коробов оказалась очевидной. Вот только некоторые их достоинства: грядки получились низкими, утопленными в землю, что имеет огромное преимущество перед высокими: в низких грядках растения не так страдают от солнцепека, влага в них держится дольше; избавились от сорняков; обеспечили себе удобный подход к грядкам; земля из грядок не вымывается, их края не осыпаются; широкие проходы между грядками минимизируют физические нагрузки, что позволяет сделать значительно больше работы за тот же отрезок времени; проходы между грядками покрыты газоном, что позволяет все работы на огороде проводить в чистой обуви, не боясь испачкать обувь и ноги; и просто наши грядки выглядят очень эстетично, превращая труд на них в удовольствие. Хороших вам всем урожаев!

**С – сигареты не курите,**

**Свежим воздухом дышите!**

Чем вредно курение? Химические вещества, которые содержатся в сигарете, для человека при длительном поступлении в организм могут стать смертельными. От губительной зависимости в относительно молодом возрасте ежегодно умирают тысячи людей, еще больше подвержены хроническому кашлю, бронхиту, обструктивной болезни легких и другим заболеваниям с непредвиденным клиническим исходом. Поэтому важно своевременно лечить табачную зависимость и последствия ее преобладания в жизни человека. Вред курения на организм человека В период длительного воздействия никотина страдают все внутренние органы и системы, поскольку у курильщиков кровь обогащена не кислородом, а ядовитыми веществами. Такое патологическое состояние благоприятствует атеросклерозу, становится основной причиной большинства сердечно-сосудистых заболеваний. Однако на этом проблемы со здоровьем не заканчиваются, наличие пагубных привычек способствуют снижению интеллектуальных способностей и не только.

**Т – тот, кто хочет не болеть,**

**Кто здоровым хочет быть,**

**Лучше в хоре песни петь,**

**Чем "Кока-колу" где-то пить.**

Употребление колы в больших количествах оказывает негативное воздействие на уровень артериального давления, повышая его. Данный напиток категорически противопоказано употреблять при гипертонии и других заболеваниях сердца и сосудов, потому что вещества, находящиеся в составе напитка, ослабляют сердечную мышцу. Людям, у которых выявлены заболевания, связанные с понижением свертываемости крови, также не рекомендуется пить «Кока-Колу», поскольку некоторые ее составляющие разжижают кровь, что вызывает кровотечения и медленное заживление

ран. Регулярное употребление «Кока-Колы» на 90% повышает риск развития пороков сердца, в том числе и у плода беременной женщины.

**У – убивать себя не будем,**

**Про наркотики забудем!**

Наркомания является тяжелым заболеванием, которое проявляется в постоянной потребности принимать наркотик. Она приводит к грубым изменениям жизнедеятельности и социальной деградации. Фактически происходит распад организма, нарушается течение нормальных физиологических процессов. Наркотические препараты – это яды, которые медленно разрушают мозг и психику, негативно влияют на органы и системы, вызывая необратимые изменения. В частности, они «анальгезируют» (делают нечувствительными) рецепторы дыхательного центра, вследствие чего угнетается его возбудимость. В организме развивается кислородное голодание (гипоксия). При случайной передозировке наркоманы чаще всего умирают от остановки дыхания. В течение нескольких минут наступает смерть. Наркотики воздействуют на кашлевой центр, отключая защитный механизм кашля. В результате естественное очищение легких прекращается, в них накапливается слизь, мокрота, грязь, компоненты дыма, микробы, погибшие клетки, гной. Это приводит к развитию пневмоний, хронических бронхитов, абсцессов, рака легких.

**Ф – съел конфету – фантик в урну,**

**Не попал – кладу в карман,**

**Чистота – залог здоровья,**

**Мусорить я вам не дам.**

Вредное воздействие мусора на окружающую среду: Токсичные отходы, образовавшиеся в процессе промышленного производства, убивают живое и существенно вредят природе. Но не только промышленность выбрасывает много мусора ежедневно. Почти каждый человек регулярно засоряет окружающую среду, порой не замечая этого. Все люди мусорят, но кроме тех, которые применяют натуральное

хозяйство, ведь у них экологически чистая продукция. Такие люди выбрасывают лопаты, жестяные банки и другие предметы деятельности, но всё же в меньшем количестве.

**Х – хватит жечь в лесу костры,**

**В ответе за природу ты!**

Самым грозным врагом леса всегда был огонь. В настоящее время в большинстве случаев его возгорания виноват сам человек. Но выполняя несложные правила пожарной безопасности в лесах, можно сохранить природу и не допустить масштабного бедствия. Лесные пожары оставляют после себя опустошенную на долгое время территорию. А начинаются они подчас из-за недооценки опасности огня и нарушения правил поведения в лесу. Оброненный окурок, брошенная после пикника стеклянная посуда и непотушенное кострище — всё это потенциальные источники пожара

**Ц – нет в лимоне буквы ц,**

**Ни в начале, ни в конце.**

Аскорбиновая кислота. Органическое соединение с формулой  $C_6H_8O_6$ , является одним из основных веществ в человеческом рационе, которое необходимо для нормального функционирования соединительной и костной ткани. Выполняет биологические функции восстановителя и кофермента некоторых метаболических процессов, является антиоксидантом. Биологически активен только один из изомеров - L-аскорбиновая кислота, который называют витамином С. В природе аскорбиновая кислота содержится во многих фруктах и овощах

**Ч – не сидим в игре до ночи-**

**Мой организм ведь спать уж хочет...**

Наши древние предки отводили сну больше времени, потому что их суточный ритм зависел от восхода и захода солнца. Сегодня мы располагаем искусственным светом, который позволяет продлить период бодрствования и, стало быть, сократить время сна. И хотя требования во сне для каждого организма индивидуальны, многие эксперты

настаивают, что здоровый сон должен продолжаться около девяти часов в сутки. Последние исследования показали, что большинство страдающих от бессонницы за час до сна занимаются чем-либо стимулирующим активность головного мозга: 90% смотрят телевизор, 33% работают на компьютере и 43% — делают что-либо по дому. Недостаток сна серьезнейшим образом отражается на гормонах, которые держат под контролем обмен веществ, аппетит, настроение, способность сконцентрироваться и т. д. Исследования показали — среди тех, кто спит меньше, чем по шесть часов в сутки, больше курящих, крепко выпивающих, не занимающихся спортом и тучных. Любопытно, но то же самое можно сказать и о людях, которые регулярно спят больше девяти часов в сутки. Специалисты из медицинского колледжа Лондонского университета выяснили, что и недостаток сна, и его переизбыток удваивают риск смерти. Учёные давно знают о связи между недостатком сна и сердечнососудистыми заболеваниями, хотя не могут объяснить, чем так плохо много спать. Во время недавних исследований была выявлена зависимость переизбытка сна от депрессии и низкого социально-экономического статуса, но этот вопрос нуждается в дополнительном изучении.

Криптохромы — древние белки, которые имеются во всех растениях и животных на нашей планете. Эти вещества, которые «обитают» главным образом в глазах и на коже, чувствительны ко всем оттенкам синего, которые в природе появляются на рассвете или в сумерках, а потому очень важны для нашего суточного цикла. С помощью этих веществ наши тела и с закрытыми глазами в состоянии распознать солнечный свет. Вы когда-нибудь задумывались, откуда слепые знают когда — день, а когда — ночь? Криптохромы определяют, что солнечный свет перестал поступать и дают сигнал эпифизу преобразовывать серотонин, который весь день поддерживал вас в состоянии бодрствования в мелатонин, благодаря которому вы сможете как следует отдохнуть ночью.

Активное использование искусственного света привело к нарушению естественного ритма выработки серотонина-мелатонина, который складывался тысячелетиями. Выработка мелатонина подавляется светом и возобновляется с наступлением темноты, так что чем дольше вы засиживаетесь по вечерам, тем негативнее

это сказывается на вашем физическом и умственном состоянии. Мелатонин связан с нашей способностью к обучению и работой памяти. Он может оказать благотворное влияние при лечении болезни Альцгеймера. Это мощный антиоксидант, способный предотвратить развитие некоторых форм рака. Недавние исследования продемонстрировали, что рабочие, суточный цикл которых постоянно нарушается из-за работы в ночные смены, входят в группу риска по раковым заболеваниям. Ничто, абсолютно ничто не может заменить здоровый сон. Исследования показали, что гормональные нарушения связаны с нарушением именно глубокой фазы сна. То есть, в конечном счёте, важно не столько количество сна, сколько его качество. Поверхностный сон повышает уровень кортизола — гормона стресса. В умеренных количествах он полезен, но, если его уровень слишком высок — это становится опасным.

### **Ш – шар земной – наш дом родной!**

1. Озоновая дыра на самом деле уменьшается и в 2012 году достигла своего наименьшего размера за последнее десятилетие.

2. Пластик составляет 90 процентов мусора, содержащегося в мировом океане.

3. Земля не является идеальной сферой, из-за силы вращения Земля на самом деле выпуклая у экватора.

4. Из-за этой аномалии в некоторых регионах сила притяжения больше или меньше, чем в других. Одним из таких мест является Гудзонов залив (Hudson Bay) в Канаде. Тем не менее, разница очень мала и составляет всего лишь 0,005 процента.

5. Мы знаем о нашей Вселенной больше, чем об океанах или ядре Земли. На самом деле, мы ещё не исследовали 95 процентов территории мирового океана.

### **Щ – щавель кислый, но полезный-**

#### **Прочитал, ведь интересно!**

Богатый состав щавеля делает его полезным для здоровья человека. Нормированное употребление этого растения положительно влияет практически на все системы человеческого организма.

- Для костей и зубов

- Щавель укрепляет опорно-двигательную систему.
- Витамин А ускоряет рост костей
- Витамин С синтезирует коллаген, необходимый для развития костей.

Даже небольшое содержание кальция в щавеле полезно для организма. Дефицит кальция приводит к образованию остеопороза и ухудшает состояние зубов.

- Для сердца и сосудов. Щавель – природный источник калия, который расширяет сосуды. Он: поддерживает баланс жидкости в организме; снижает нагрузку на сердечно-сосудистую систему; расслабляет кровеносные сосуды и артерии; уменьшает риск возникновения ишемической болезни сердца.

- Для глаз. Витамин А в щавеле улучшает зрение, предотвращает дегенерацию желтого пятна и развитие катаракты, а также сохраняет остроту зрения, которая ухудшается с возрастом.

## **Э – экология, она...**

### **Всегда и везде нужна!**

1. Рыболовные снасти. По данным National Geographic, печально известное Большое тихоокеанское мусорное пятно — крупнейшее скопление мусора, расположенное в северной части Тихого океана — в основном состоит из выброшенных рыболовных снастей. Мусор сюда приносят воды Северо-тихоокеанской системы течений. Согласно исследованию Гринпис 2007 года, океанский мусор вредит минимум 267 биологическим видам со всего мира. Тем не менее никаких конкретных усилий по ликвидации пятна пока предпринято не было, вся работа ограничивается исследованиями.

2. Пластиковые пакеты. Согласно исследованию, опубликованному в 2016 году в журнале «Морская биология», пластиковые пакеты входят в 20 худших видов пластикового мусора. Американское национальное управление океанических и атмосферных исследований (NOAA) еще в 2014 году сообщило, что пластиковые пакеты — наиболее распространенный мусор, который вредит морским черепахам. Откажись от

пластиковых пакетов и перейди на многоразовое хранение — так ты существенно поможешь экологии безо всяких усилий.

3. Крышки от бутылок. Проект AWARE Foundation, который сотрудничает с дайверами по всему миру и проводит природоохранные мероприятия, включил пластиковые крышки от бутылок в пятерку самых опасных загрязнителей океана. Они очень опасны для морских обитателей и птиц. Они принимают пробки за еду и погибают от удушения. То, что ты можешь сделать, — купить многоразовую бутылку, чтобы брать с собой в путешествия. Это лучшая альтернатива пластиковым бутылкам.

4. Сигаретные окурки. Исследование, опубликованное в журнале *BMJ Journal Tobacco Control*, сообщает, что сигаретные окурки — один из самых распространенных отходов, которые каждый год собирают при очистке пляжей. Кроме того, по оценкам исследователей, окурки составляют от 25% до 50% от придорожного мусора.

5. Воздушные шары. Воздушные шары — это всегда праздничное настроение. Но давай посмотрим правде в глаза — мало того, что они совершенно бесполезны, так еще и являются одним из самых больших источников загрязнения окружающей среды. В 2015 году американская служба водоохраны и дикой природы выпустила исследование, в котором подчеркивается, что традиция запускать воздушные шары губит птиц и морских обитателей. Этот ритуал мешает и самим людям. Так, в этом году выпускники в Якутске отметили окончание школы запуском воздушных шаров и оставили без света 34 тысячи жителей города. Шары запутались в проводах. Здоровая экология начинается с полезных привычек, поэтому людям стоит отказаться от вредных традиций и заменить их на что-то безобидное.

**Ю** – юла, как я верчусь, кручусь,

**Но** вовремя я спать ложусь.

Зачем соблюдать режим дня? Режим дня, так активно проповедуемый для школьников, может сослужить хорошую службу для людей всех возрастов. Даже если у вас достаточно свободное расписание на работе и утром никуда рано вставать не нужно, режим дня поможет справиться со всеми делами и заботами за день.

**Я – отвечаю за свой мир.**

**Здоровье-это мой кумир!**

**Ваш выбор- это Ваша жизнь!**

**Ошибся вдруг- за ум берись!**

Что обязан делать ученик Школьные права ученика – это хорошо, но не стоит забывать про то, что у каждого человека имеется свой круг обязанностей, которые он должен выполнять. Это касается и обучающихся в школе. Вот перечень некоторых обязанностей детей в стенах школы: Прежде всего ученик должен уважать не только педагогов, но и всех работников школы. Уважительно относиться к результатам чужого труда. Самой главной, наверное, обязанностью школьника является добросовестное отношение к учебе. Соблюдение школьного режима: приходить на уроки и уходить в строго отведенное время.



**Спасибо за внимание!**