**ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ**

1. Купаться следует в специально оборудованных местах: пляжах, бассейнах, купальнях.

2. Не входите в воду в состоянии алкогольного опьянения. Алкоголь блокирует нормальную деятельность головного мозга.

3. В воде следует находиться не более 10-15 минут. При переохлаждении тела могут возникнуть судороги.

4. При судорогах помогает укалывание любым острым предметом (булавка, щепка, острый камень и др.).

5. Не подплывайте близко к идущим судам. Вблизи идущего теплохода возникает течение, которое может затянуть под винт.

6. Опасно прыгать или нырять в воду в неизвестном месте - можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.

7. Не допускайте грубых игр на воде. Нельзя подплывать под купающихся, «топить», подавать ложные сигналы о помощи и др.

8. Не оставляйте возле воды малышей. Они могут оступиться, упасть, захлебнуться водой или попасть в яму.

9. Очень осторожно плавайте на надувных матрасах и надувных игрушках. Ветром или течением их может отнести далеко от берега, а волной - захлестнуть, из них может выйти воздух, что может привести к потере плавучести.

10. Не используйте гребные и моторные плавсредства, водные велосипеды и мотоциклы в зонах пляжей, в общественных местах купания при отсутствии буйкового ограждения пляжной зоны и в границах этой зоны.

11. Не заплывайте в зону акватории, где передвигаются катера и гидроциклы. Вы рискуете пострадать от действий недисциплинированного или невнимательного владельца скоростного моторного плавсредства.

**ПРАВИЛА ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШЕМУ НА ВОДЕ.**

Если пострадавший находится без сознания, умейте оказать ему первую помощь.

**1.**Нижним краем грудной клетки пострадавшего кладут на бедро согнутой в колене ноги так, чтобы голова была ниже туловища.

**2.**Обернув палец платком или тканью, очищают рот от ила, песка, грязи и, энергично надавливая на корпус, выдавливают воду из дыхательных путей и желудка.

**3.**При отсутствии дыхания приступают к искусственному по способу изо рта в рот или изо рта в нос.

**4.**Тело должно лежать на твердой поверхности, а голова должна быть запрокинута (чтобы воздух попадал в легкие, а не в желудок).

5. Воздух выдыхают в рот пострадавшему через марлю или платок. Частота выдохов - 17 раз в минуту.

**6.**При остановке сердца искусственное дыхание чередуют с непрямым массажем сердца, надавливая на грудину 3 - 4 раза между вдохами. Лучше это делать вдвоем.

**ПРАВИЛА ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ ТЕПЛОВОМ ИЛИ СОЛНЕЧНОМ УДАРЕ.**

1. Наиболее опасно пребывание на солнце с 11 до 17 часов дня. В это время риск перегрева максимален.

2. В жаркое время суток старайтесь больше находиться в тени. Избегайте прямых солнечных лучей.

3. Обязательно наденьте головной убор.

4. Пейте много жидкости, лучше минеральной воды (не менее 2 литров в день).

5. После длительного пребывания на солнце входить в воду следует постепенно, чтобы тело привыкло к прохладной воде.

**Симптомы теплового и солнечного удара:** покраснение кожи, головокружение, головная боль, тошнота, общая слабость, вялость, ослабление сердечной деятельности, сильная жажда, шум в ушах, одышка, повышение температуры тела, в тяжелых случаях - потеря сознания.

Под воздействием солнечных лучей могут возникнуть ожоги кожи 1-2 степеней. Во избежание ожогов используйте солнцезащитные средства.

**Помощь при тепловом ударе:**

1. Немедленно поместите пострадавшего в тень или перенесите его в прохладное помещение.

2. Снимите одежду с верхней половины тела и уложите на спину, немного приподняв голову**.**

3. Положите на голову холодный компресс.

4. Оберните тело мокрой простыней или опрыскайте прохладной водой.

5. Дайте пострадавшему обильное питье.

6. При обморочном состоянии поднесите к носу вату, смоченную нашатырным спиртом.

7. При необходимости, вызовите врача.

**Калькуляторы здоровья**

|  |
| --- |
| [**Калькулятор свободы от никотина**](http://www.takzdorovo.ru/calcs/1375876/intro/)  Обретенную свободу от никотина можно измерить. Посчитайте, сколько вы сэкономили денег с момента отказа от курения. Сколько сигарет не выкурили и сколько ядов не попало в ваш организм. Узнайте, скольких лошадей убили бы неполученные вами капли никотина. |
| [**Калькулятор калорий**](http://www.takzdorovo.ru/calcs/51866/intro/)  Мечтаете о том, чтобы поразить всех на пляже? Хотите влезть в любимое платье на новый год? Посчитайте сейчас, успеете ли вы прийти в форму без риска для здоровья.  Введите данные роста и веса, укажите дату, и калькулятор оценит реальность ваших планов. Помните, что вес - не единственный показатель здоровья, и контролировать его тоже надо с умом. |
| [**Индекс массы тела и оптимальный вес**](http://www.takzdorovo.ru/calcs/492/intro/)  Расчет индекса массы тела - самый простой способ узнать, есть ли у вас проблемы с весом. Введите свои рост и массу тела, и калькулятор рассчитает границы оптимального веса. Они демонстрируют, в каких пределах у вас нет серьезных рисков для здоровья.  Хотите быть постоянно уверены, что вес находится в норме?[Зарегистрируйтесь](http://www.takzdorovo.ru/account/register/)на нашем сайте и постройте наглядный[график веса](http://www.takzdorovo.ru/account/services/weight/). Интересуетесь методикой расчета и другими способами оценить вес? Для вас подробное[описание](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/lishnij-ves/kak-rasschitat-svoj-idealnyj-ves/). |
| [**Калькулятор потраченных на сигареты денег**](http://www.takzdorovo.ru/calcs/491/intro/)  Сколько стоит пачка сигарет? Не так много, если считать расходы за день или за неделю. Однако, помимо влияния на здоровье, табак довольно ощутимо бьет по карманам. Посчитайте, сколько вы тратите в год на сигареты. Чаще всего этой суммы хватит на пару дней в неплохом SPA или на новую резину для машины. |
| [**Потребность в питательных веществах**](http://www.takzdorovo.ru/calcs/435/intro/)  Не можете понять, как набрать вес или сбросить лишние килограммы? Посчитайте, сколько энергии вам действительно нужно для поддержания стабильной массы тела. Надо похудеть? Потребляйте меньше калорий, но не переусердствуйте.  Следить за своим питанием можно в нашем[дневнике](http://www.takzdorovo.ru/account/services/ration_diary/). А сервис[«Мои рецепты»](http://www.takzdorovo.ru/db/recipes/my/)поможет оценить калорийность домашней еды. Помните, что любые подсчеты являются примерными. Поэтому реакцию организма тоже отслеживайте. |
| [**Энергозатраты организма**](http://www.takzdorovo.ru/calcs/434/intro/)[Хочу такой сайт](https://сайтобразования.рф/)  Чтобы съесть что-нибудь ненужное, надо потом это ненужное уметь потратить. Мы постарались найти информацию о том, сколько калорий тратит человек при различных занятиях. Введите в поиск ключевые слова «работа в офисе» или «игры с ребенком», добавьте «сон» и «просмотр телепередач». Когда наберется 1440 минут — столько содержится в сутках — узнаете, сколько потратили за день.  Хотите следить за тем, сколько двигаетесь? Мы сделали для вас[дневник](http://www.takzdorovo.ru/account/services/training_diary/), где можно отмечать количество потраченных на нагрузки минут и калорий. А[планировщик тренировок](http://www.takzdorovo.ru/account/services/training_plan/) поможет не только эффективно работать над улучшением физической формы, но и контролировать энергозатраты. |

**Личная гигиена**

**Личная**[**гигиена**](http://all-gigiena.ru/) включает с себя набор правил, способствующих укреплению и сохранению нашего здоровья через соблюдение гигиенического режима как в быту, так и в труде. И в первую очередь, следует соблюдать чистоту тела. За неделю через кожу человека выделяется 200 г сала и 3-7 л пота. Все это нужно регулярно смывать, иначе нарушатся защитные свойства кожи и она превратится в рассадник микробов и грибков-паразитов.

**Личная гигиена**касается вопросов не только индивидуального плана, но и социального. Она включает в себя следующие разделы:

1. Гигиена тела человека,[гигиена полости рта](http://all-gigiena.ru/gigiena-zubov),[гигиена кожи](http://all-gigiena.ru/gigiena-kozhi), косметические вопросы;
2. [Гигиена сна](http://all-gigiena.ru/gigiena-sna) и отдыха - принципы правильного чередования труда и отдыха, оптимальный суточный режим;
3. Гигиенические правила рационального питания и отказ от вредных привычек;
4. [Гигиена одежды](http://all-gigiena.ru/gigiena-odezhdy) и обуви.

Главная задача **личной гигиены**как науки - исследование влияния условий труда и быта на здоровье людей с целью предупреждения заболеваний и обеспечения оптимальных условий жизни человека для сохранения здоровья и долголетия.

Исследования показали, что количество нанесенных на чистую кожу бактериальных культур уменьшается на 85% через 10 мин. Вывод прост: чистая кожа имеет бактерицидные свойства, грязная - во многом их утрачивает. Открытые участки тела в большей степени подвержены загрязнению. Особенно много вредных микроорганизмов находится под ногтями, поэтому уход за ними очень важен. Почаще остригайте их и держите в чистоте.

Основные средства **личной гигиены** для ухода за кожей - вода и мыло. Лучше, если вода будет мягкая, а мыло - туалетное. Не забывайте учитывать особенности вашей кожи. Она может быть нормальной, сухой или жирной. Настоятельно рекомендуется принимать душ после работы и перед сном. Температура воды при этом должна быть чуть выше нормальной температуры тела - 37-38 градусов.

**Личная гигиена**включает в себя мытье в ванне или бане с применением мочалки нужно не реже раза в неделю. После мытья непременно смените нательное белье.

Ноги необходимо ежедневно мыть прохладной водой и мылом. Холодная вода уменьшает потовыделение.

Волосы желательно мыть в мягкой воде. Для ее смягчения добавьте 1 чайную ложку пищевой соды на 5 л воды. Сухие и нормальные волосы следует мыть раз в 10 дней, а жирные - раз в неделю. Подходящая температура воды - 50-55 градусов. Не лишним будет ополаскивать волосы крепким настоем ромашки.

**Скрытая угроза**  
Почему скрытая? Потому что решение о том, употреблять алкоголь или нет, в большинстве случаев принимаете не Вы. Мнение друзей, традиции, реклама, личная привычка. Все это формирует среду, в которой трезвый образ жизни не приветствуется. Человек, отказывающийся пить, в таком окружении воспринимается как «белая ворона», что еще более усложняет сознательный твердый отказ от алкоголя. Не верите?

Подумайте, смогли бы Вы на свадьбе друга отказаться выпить бокал шампанского или вина за здоровье молодоженов? А на поминках за упокой души близкого родственника или друга (не дай Бог)?

Следующий аспект – зависимость от алкоголя. Каждый из нас может сказать, что если я захочу – употреблять алкоголь не буду. Но попробуйте «не захотеть» - месяц, два, три… Через месяц вы начнете задумываться о вкусе пива, через два – начнется обильное слюноотделение, а через три – вопрос о том, можно ли пить алкоголь будет уже риторическим. Вы будете уверены, что бутылочка пива – это ооочень хорошо!

Причина кроется в том, что этиловый спирт является[наркотиком](http://www.alco-pravda.info/narcotic.htm) и, чем дольше Вы употребляете алкоголь, тем сложнее Вам «захотеть» бросить. Постепенно развивается психическая и физическая зависимость от алкоголя.

Вы можете спросить *«а зачем отказываться? Ведь можно пить алкоголь по чуть-чуть»*. Ответ прост. Даже если употреблять алкоголь в небольших количествах, то это все равно приводит к отмиранию клеток головного мозга (по несколько тысяч нейронов на каждые 100 грамм алкоголя). Таким образом, утрачивается мышление, способность к творчеству и высшим чувствам (любовь, сострадание, нежность, искренняя радость). Разрушается Личность. Не верите?

Попробуйте однажды понаблюдать за своими друзьями на трезвую голову, когда те находятся в состоянии легкого алкогольного опьянения (например от выпитого литра пива). Обратите внимание на изменение их мышления, речи и поведения. Удивительно, не правда ли?

Вывод из всего сказанного может быть лишь один: **если вы желаете оставаться трезвым здравомыслящим независимым человеком – никогда не употребляйте алкогольные напитки**. Однажды вы потеряете контроль над собой и это может привести к самым печальным последствиям.

**«Быстрая еда»: за и против**

Современный человек постоянно занят. У него не хватает времени не только на то, чтобы выспаться или[сделать зарядку](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/bez-sportzala/zaryadka-budim-telo/), но даже на приготовление еды.

Кого-то выручают предприятия[фаст-фуда](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/glavnoe/vsya-pravda-o-fast-fude/). Другим приходится прибегать к помощи продуктов быстрого приготовления, которых сейчас на рынке продуктов питания великое множество. Но так ли безопасна для здоровья эта экономия времени?

**Завтрак. Каша**

**Почему быстро готовится?** Чтобы жесткое зерно приготовилось так быстро, с него сначала удаляется шелуха, затем сошлифовывается оболочка, содержащая клетчатку, и зародышевая часть, в которой находится основной запас полезных веществ.

***Идеальный завтрак***

Чем завтракать, если не хочется есть или долго готовить? Какой завтрак самый питательный? Как набраться сил и не навредить фигуре? Мы подготовили[20 завтраков на все случаи жизни](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/sovety/kak-vybrat-pravilnyj-zavtrak-praktika/). Прежде всего, подружитесь с кашами.[Каша – идеальный здоровый завтрак](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/sovety/kasha-idealnyj-zdorovyj-zavtrak/).

Для употребления остается только основная часть зерна, состоящая из крахмала. Которую, для ускорения приготовления, дополнительно измельчают до состояния тонких хлопьев и дополнительно обрабатывают паром.

**Плюсы.** Такой завтрак экономит 20–30 минут, требующиеся для варки каши из[цельного зерна](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/sovety/produkty-iz-tselnogo-zerna/). Не нужна плита и специальная посуда, можно готовить в поездках. «Быстрые» каши имеют неплохую пищевую ценность и менее калорийны, чем чипсы или шоколадные батончики.

**Минусы.** Утоляют голод ненадолго, поскольку содержат[быстрые углеводы](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/sovety/glikemicheskij-indeks-kak-ego-ispolzovat/) — легко перевариваемые крахмалы. Кроме того, часто содержат[добавленный сахар](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/sovety/kak-otkazatsya-ot-lishnego-sahara/) и другие ингредиенты, которые не позволяют самостоятельно контролировать вкус и калорийность готового продукта.

**Чем заменить?**[Цельнозерновыми хлопьями и крупой](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/sovety/tselnozernovye-produkty-vkusnye-i-neobhodimye/), требующими минимального времени варки – от трех до восьми минут. Зерно, из которого они состоят, обработано слабо и содержит больше полезных веществ. Кроме того, соль, сахар, масло и другие добавки в кашу вы кладете сами.

**Обед. Лапша**

**Почему быстро готовится?** «Быстрая» лапша обычно изготавливается методом дегидрирования. Это значит, что вся влага из нее удаляется путем высушивания при высоких температурах.

В составе такой лапши, помимо пшеничной муки высшего сорта, состоящей из большого количества крахмала, дополнительно содержится крахмал, клейковина и эмульгаторы-загустители, которые позволяют продукту мгновенно разбухать в горячей воде.

«Наполнитель» для лапши делается из дегидрированных мясопродуктов – гранулированных отходов мясного производства.

В более дешевых вариантах лапши вообще нет животного белка – вместо них используется смесь из соли,[глутамата натрия](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/tolko-pravda/usilitel-vkusa/), порошка из соевого соуса и ароматизаторов, имитирующих вкус мяса, курицы или креветок. Подобные добавки также не требуют варки – они мгновенно растворяются в воде.

Примерно такими же свойствами обладают и супы быстрого приготовления, и знаменитые бульонные кубики.

**Плюсы.** Такие макаронные изделия не требуют специальных навыков для приготовления, их можно использовать при наличии только 250–300 мл горячей воды. Мало весят, удобны в транспортировке. В крайнем случае пригодны для употребления в сыром виде.

**Минусы.** В средней порции лапши быстрого приготовления более 300 ккал, из которых почти 60 ккал – это растительный жир низкого качества и почти 200 ккал – легко усваиваемые[быстрые углеводы](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/sovety/glikemicheskij-indeks-kak-ego-ispolzovat/).

При этом у порции очень низкая пищевая ценность: белка содержится всего около 9 г на 100 г готового продукта, а витамины и минеральные вещества практически полностью теряются в процессе высушивании ингредиентов при высокой температуре.

Подобный обед переварится очень быстро, и чувство голода вернется через полтора-два часа.

Кроме того, в приправе к лапше содержится большое количество соли и[глутамата натрия](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/tolko-pravda/usilitel-vkusa/) – вкусовой добавки, которая вызывает психологическое привыкание к вкусу «быстрой лапши».

**Ужин. Пельмени**

**Почему быстро готовятся?** Пельмени продаются замороженными и не проходят никакой дополнительной обработки. Относительная быстрота и простота приготовления обусловлена рецептом: небольшое количество сырого фарша помещается в тонко раскатанное тесто.

***Внимание: опасность!***

Высокая калорийность, низкое качество продуктов, переизбыток соли, сахара и жиров –[вся правда о фаст-фуде](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/glavnoe/vsya-pravda-o-fast-fude/) в одном материале.[Продукты-провокаторы](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/lishnij-ves/eda-obmanshhitsa/) надо знать в лицо!

**Плюсы.** Создают иллюзию «домашней еды». Практически не требуют дополнительных затрат для приготовления. При отсутствии кастрюли можно приготовить на сковороде.

**Минусы.** Средняя порция пельменей содержит более 600 ккал. А если их есть со сметаной, майонезом или маслом, калорийность одной порции может возрасти до 700 ккал, что составляет чуть меньше половины[дневной нормы калорийности](http://www.takzdorovo.ru/calcs/51866/intro/) для человека, ведущего[сидячий образ жизни](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/glavnoe/gipodinamiya/).

Более 130 ккал в начинке пельменей приходится на жир. Помимо большого количества жира, в составе начинки пельменей содержится очень много соли. Всего 100 г пельменей может содержать больше половины дневной нормы натрия, избыток которого в рационе приводит к[сердечно-сосудистым заболеваниям](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/den-serdtsa-dlya-kazhdogo/).

Кроме того, в начинке дешевых пельменей встречаются ингредиенты растительного происхождения и мясные продукты низкого качества. Для того, чтобы придать им «вкус настоящего мяса», производители используют вкусовые добавки, в число которых входит и[глутамат натрия](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/tolko-pravda/usilitel-vkusa/).

**Самое важное**

Продукты быстрого приготовления помогут в экономии времени занятым людям, при условии, что они потребляются только изредка.

Постоянное питание «быстрыми» кашами, лапшой и пельменями приведет к появлению лишних килограммов и расстройству обмена веществ от недостатка витаминов и микроэлементов.