

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

ВИПУСК 3

10 листопада 2012 року

Свидівська загальноосвітня школа I-II ступенів



ГОЛОВНІ ПРИРОДНІ ФАКТОРИ

(За виданням "Дім, сад, город", № 6, 2012р.. Авт А.П. Антосик)

(За виданням "Дім, сад, город", № 6, 2012р..
Авт А.П. Антосик)

Дихання - це життя. Відомо, що без їжі людина може прожити місяць і більше, без води - 3-5 діб, а без повітря - лише кілька хвилин. Це підтверджує найважливіше і специфічне значення повітря в життєзабезпеченні людини.

Існують певні норми і особливості атмосферного повітря, за яким дихання забезпечується найкращим чином. Повітря в цьому випадку називають свіжим.

Свіже повітря - це чисте й підбадьорливе повітря, в міру прохолодне й вологе, з присмаком" свіжості, як у джерельної води. Дихається ним легко, глибоко й радісно.

Головні показники свіжого повітря:

нормальний атмосферний тиск - 760 ± 10 мм рт.ст.;

концентрація кисню в повітрі - у межах 20% і вище;

концентрація вуглекислого газу в повітрі - не більше 0,04%;

іонізація кисню, присутнього в повітрі (аерофони) - не менше 6×10^2 в см³;

відсутність або мінімальний вміст забруднювачів повітря: пилу, диму, шкідливих для людини газів і їх сполук - не більше 6×10^3 частинок у см³.

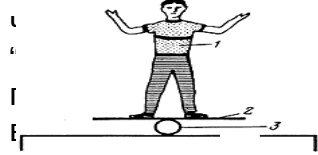
Під час вдихання у спокійному стані за один раз близько 500 см³ атмосферного повітря наші легені задіюються не повністю, а лише їхня шоста або сьома частина. Якщо їх не "вентилювати", піддаючи глибоким вдихам і видихам, коли вдихається - видихається кілька літрів повітря, то можуть створюватися умови для зниження в організмі окисних процесів, порушення обміну речовин, захворювання органів дихання і навіть серця.

Вважається, що добре починати свій активний день з кількох глибоких вдихів - видихів на свіжому повітрі і так

важливою складовою св. Повітря є опонциди біологічно активні речовини, як виділяють рослини. Для фітонцидів спрямована пауза (до 10-6). Видих має бути тривалішим за вдихання, а за вдихом має йти пауза. Хочете бути здоровим, навіть якщо бачите грипозні бактерії, фітонциди виділяють сосна, ялина, береза, волоський горіх, тополя, айва, виноград, чорна смородина, кропива дводомна, капуста, петрушка, морква, цибуля тощо.

Зігрівається та очищується від пилу і мікробів. Ніс регулює й обмежує "порції" атмосферного повітря, бо носова

Під час вдихання у спокійному стані за один раз близько 500 см³ атмосферного повітря наші легені задіюються не повністю, а лише їхня шоста або сьома



коли вдихається - видихається кілька літрів повітря, то можуть створюватися умови для зниження в організмі окисних процесів, порушення обміну речовин, захворювання органів дихання і навіть серця.

Вважається, що

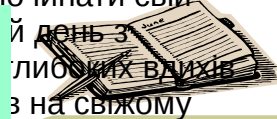


Вважається, що добре починати свій активний день з кількох глибоких вдихів - видихів на свіжому повітрі і так важливою складовою св. Повітря є опонциди біологічно активні речовини, як виділяють рослини. Для фітонцидів спрямована пауза (до 10-6). Видих має бути тривалішим за вдихання, а за вдихом має йти пауза. Хочете бути здоровим, навіть якщо бачите грипозні бактерії, фітонциди виділяють сосна, ялина, береза, волоський горіх, тополя, айва, виноград, чорна смородина, кропива дводомна, капуста, петрушка, морква, цибуля тощо.

Зігрівається та очищується від пилу і мікробів. Ніс регулює й обмежує "порції" атмосферного повітря, бо носова

Під час вдихання у спокійному стані за один раз близько 500 см³ атмосферного повітря наші легені задіюються не повністю, а лише їхня шоста або сьома частина. Якщо їх не "вентилювати", піддаючи глибоким вдихам і видихам, коли вдихається - видихається кілька літрів повітря, то можуть створюватися умови для зниження в організмі окисних процесів, порушення обміну речовин, захворювання органів дихання і навіть серця.

Вважається, що добре починати свій активний день з кількох глибоких вдихів - видихів на свіжому повітрі і так



важливою складовою св. Повітря є опонциди біологічно активні речовини, як виділяють рослини. Для фітонцидів спрямована пауза (до 10-6). Видих має бути тривалішим за вдихання, а за вдихом має йти пауза. Хочете бути здоровим, навіть якщо бачите грипозні бактерії, фітонциди виділяють сосна, ялина, береза, волоський горіх, тополя, айва, виноград, чорна смородина, кропива дводомна, капуста, петрушка, морква, цибуля тощо.

Зігрівається та очищується від пилу і мікробів. Ніс регулює й обмежує "порції" атмосферного повітря, бо носова

Зігрівається та очищується від пилу і мікробів. Ніс регулює й обмежує "порції" атмосферного повітря, бо носова

Увага! Конкурс! Проблема для вивчення:

Асортимент рослин на присадибній ділянці, чи у кімнаті, що виділяють позитивні для здоров'я фітонциди і не перевищують допустимого рівня (1×10-6 мг/см³).

(Роботи подавати у фізичний кабінет до 31 жовтня 2012 року)

Адреса Тернопільська область Чортківський район м. Свидівка вул. Шевченка 10 с). Видих має бути тривалішим за вдихання, а за вдихом має йти пауза. Хочете бути здоровим, навіть якщо бачите грипозні бактерії, фітонциди виділяють сосна, ялина, береза, волоський горіх, тополя, айва, виноград, чорна смородина, кропива дводомна, капуста, петрушка, морква, цибуля тощо.

Свидівська загальноосвітня школа І-ІІ ступенів



Зігрівається та очищується від пилу і мікробів. Ніс регулює й обмежує "порції" атмосферного повітря, бо носова