|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Слайд 1 | Macintosh HD:Users:nivanova:Desktop:HM m_l 2016:Наполни свою жизнь праздником:Наполни свою жизнь праздником-длинная:Слайд01.jpg |  |
| Слайд 2 |  |  |
| Слайд 3 |  | Несмотря на преклонный возраст, Лидия очень любила работать в своем саду. Даже необычная жара, наступившая летом (температура воздуха поднялась выше 38 градусов по Цельсию, а влажность достигла 90 процентов), не помешала ей ухаживать за своими цветами и другими растениями. На третий день рекордной жары она позвонила своей дочери, но говоря по телефону, Лидия путала слова. Дочь встревожилась и бросилась к дому матери, где нашла ее, лежащей на полу без сознания. Судя по всему, большой вентилятор не справлялся с жарой и влажностью, и Лидия получила тепловой удар, который мог стать угрозой для ее жизни. |
| Слайд 4 |  | Риск теплового удара, вызываемого жарой, можно снизить, употребляя большое количество жидкости, в особенности воды, а также фруктовых и овощных соков.  Наряду с воздухом, вода является важнейшим элементом, необходимым для выживания. |
| Слайд 5 |  | Организм новорожденного состоит примерно на 75 процентов из воды, а у взрослого примерно на 60 процентов. Человек весом 90 кг содержит в своем теле около 63 кг воды. |
| Слайд 6 |  | Серое вещество головного мозга состоит примерно на 85 процентов из воды, кровь - на 83 процента, мышцы – на 75 процентов, и даже твердая костная ткань, содержащая костный мозг, состоит на 20-25 процентов из воды. |
| Слайд 7 |  | Почти каждая клетка и ткань человеческого тела не только содержит воду, но и постоянно омывается жидкостью, и для выполнения своих функций им требуется вода. |
| Слайд 8 |  | Вода – эликсир жизни. Она является средой, в которой происходит обмен веществ.  Вода – это:  - Транспортная система организма  - Смазка для обеспечения движения   * Помощник пищеварения   - Главный транспортировщик отходов через почки  - Регулятор температуры  - Главная составляющая циркулирующей крови |
| Слайд 9 |  | Почти две трети воды, которая требуется нашему организму, мы получаем из потребляемой жидкости, около трети поступает из пищи, и небольшое количество жидкости синтезируется в биохимических процессах во время переваривания пищи. Фрукты и овощи, как правило, имеют более высокое содержание воды, чем другие группы продуктов питания. Например:  **ФРУКТЫ**  Абрикосы Арбуз Папайя  Цитрусовые Клубника Яблоки  Виноград Вишня  **ОВОЩИ**  Шпинат Сладкий перец Салат  Морковь Огурцы Кабачки  Брокколи Сельдерей Помидоры. |
| Слайд 10 |  | В идеальных условиях тело поддерживает баланс между объемом потерь воды за день и объемом, потребленным для восполнения необходимого количества. Количество ежедневной потери воды зависит от климатических условий и физической деятельности, как показано на таблице на слайде.  Из таблицы видно, что пот выделяется в 50 раз быстрее в условиях продолжительной интенсивной физической нагрузки по сравнению с показателем для низкой физической активности при нормальной температуре. В среднем человек выделяет около 2300 мл воды в день во время низкой физической активности при нормальной температуре и 6600 миллилитров во время продолжительных интенсивных физических нагрузок). |
| Слайд 11 |  | **Что происходит, если мы пьем недостаточно воды?**  Когда мы не снабжаем организм достаточным количеством воды, он пытается предотвратить обезвоживание путем уменьшения выхода пота и мочи.  Если работы такого компенсаторного механизма оказывается недостаточно и жидкость по-прежнему не поступает в достаточном объеме, то произойдет обезвоживание организма.  Обезвоживание приводит к нарушению механизмов охлаждения тела, наряду с возможным повышением температуры тела...  ... и неэффективным выводом из организма отходов его жизнедеятельности. |
| Слайд 12 |  | Повышается вязкость крови, нарушается кровообращение, |
| Слайд 13 |  | увеличивается риск внутрисосудистого свертывания крови. В результате, это может привести к инсульту или инфаркту. |
| Слайд 14 |  | Недостаточное потребление воды также приводит **к запорам - на радость производителям слабительных средств**. Физические упражнения и достаточное употребление клетчатки также играют роль.  **Обезвоживание может вызвать у человека головокружение или головную боль.** Во время продолжительных напряженных тренировок может произойти серьезное обезвоживание, поэтому в таких условиях особенно важно уделить внимание потреблению жидкости. Потребление недостаточного количества воды также **увеличивает риск образования камней в почках и в желчном пузыре**. |
| Слайд 15 |  | В 1995 году «Журнал Американской медицинской ассоциации» опубликовал данные, согласно которым достаточное потребление воды людьми пожилого возраста может ежегодно сэкономить расходы на тысячи дней госпитализации и миллионы долларов медикаментозного лечения. Следует заметить, что это наблюдение справедливо по отношению ко всем возрастным группам по всему миру. |
| Слайд 16 |  | Во избежание обезвоживания во время длительных физических нагрузок или в жаркую погоду, специалисты рекомендуют пить как в течение тренировки, так и после завершения физической активности несколько стаканов воды или другой жидкости.  Практический совет по потреблению воды: здоровому человеку на протяжении дня нужно пить воды ровно столько, чтобы моча была бледного цвета. (Моча может стать ярко-желтого цвета после приема некоторых лекарственных средств, в том числе витаминов и противотуберкулезных препаратов.) |
| Слайд 17 |  | Начинайте пить воду утром, потому что организм относительно обезвожен в результате неощутимой (невидимой) потери воды, выделяемой с потом во время сна. Обязательно пейте чистую воду, пригодную для питья. Это самый полезный для здоровья напиток, потому что вода относительно свободна от электролитов и мочегонных средств, таких как кофеин. Алкогольные напитки, помимо прочих вредных эффектов, также являются диуретиками. В большинстве безалкогольных напитков содержится большее количество сахара, что способствует развитию ожирения, диабета и кариеса зубов. Поэтому чистая вода — незаменимый универсальный напиток. |
| Слайд 18 |  | Другое важное применение воды – это ее использование в качестве средства гигиены. Регулярное купание удаляет накопившуюся на коже грязь, снижая риск возникновения инфекции.  Частое мытье рук может предотвратить передачу многих возбудителей инфекционных заболеваний от человека к человеку. Если бы люди тщательно мыли руки с мылом перед едой и после загрязняющей руки работы, то можно было бы избавиться от большого процента инфекционных заболеваний. |
| Слайд 19 |  | Гидротерапия – это применение воды в качестве простого домашнего терапевтического средства. Её лучше всего применять для снятия обычной мышечной боли, болевых ощущений и лечения ушибов. |
| Слайд 20 |  | В случае боли в мышцах применяют горячие влажные полотенца, которые накладывают на больные места поочередно с холодными влажными полотенцами (заканчивая прикладыванием холодного полотенца) для улучшения кровоснабжения.  Сразу же после получения травмы и образования кровоподтека наиболее подходящим является наложение холодного компресса. |
| Слайд 21 |  | Следует проявлять осторожность, если имеется кожное заболевание, ссадины или порезы кожи.  При нарушении кровоснабжения или при неврологических нарушениях, в результате которых человек утратил способность чувствовать изменение температуры, горячие компрессы могут привести к серьезным ожогам, поэтому рекомендуется соблюдать осторожность.  Это особенно актуально для людей с диабетом или тем, у кого в результате травмы или хирургического вмешательства были повреждены нервы. |
| Слайд 22 |  | Есть много эффективных водных процедур, такие, например, как растирание холодной варежкой, горячие ножные ванны, согревающие компрессы и пакеты со льдом.  Жаль, что люди редко используют эти полезные свойства воды для облегчения своего состояния. |
| Слайд 23 |  | Мужчина получил травму локтя во время игры в бадминтон.  Он не прислушался к совету наложить компресс со льдом на гематому на локте, чтобы уменьшить кровотечение.  На следующий день ткани вокруг его локтя распухли настолько, что ему незамедлительно пришлось обратиться к врачу.  Врач посоветовал ему прикладывать дома лед, и эта консультация обошлась ему в 100 долларов! |
| Слайд 24 |  | «Наружное применение воды является одним из самых простых и наиболее удовлетворительных способов регулирования циркуляции крови. . . Но многие так и не испытали на собственном опыте благотворное влияние правильного использования воды. . .  Все должны научиться пользоваться ею в качестве простого домашнего лечебного средства».  Служение Исцеления, стр. 237 |
| Слайд 25 |  | **1 Избегайте тратить воду зря.**  По возможности, установите унитазы и душевые устройства, позволяющие экономить воду. Когда чистите зубы, включайте кран, только чтобы смочить, а затем промыть зубную щетку, и выключайте воду на то время, когда чистите зубы. Отремонтируйте протекающие краны – капля за каплей мы теряем огромное количество воды впустую. Будьте внимательны к возможностям и методам, позволяющим экономить воду в быту. |
| Слайд 26 |  | **2. Избегайте загрязнения воды.**  Вода может быть загрязнена человеческими экскрементами, промышленными отходами и химическими веществами. Животные, выращиваемые на крупных сельскохозяйственных угодьях, потребляют огромное количество воды, а их экскременты могут загрязнять грунтовые воды и близлежащие реки и ручьи. Старайтесь не загрязнять воду |
| Слайд 27 |  | Вегетарианская диета помогает экономить воду, так как для производства продуктов растительного происхождения требуется гораздо меньше воды. |
| Слайд 28 |  | Жизнь не может существовать без воды.  Все функции организма нуждаются в ней.  Вода очищает, освежает и мощно влияет на восстановление организма.  Точно также и в нашей духовной жизни мы не можем жить вечно без Воды Жизни. |
| Слайд 29 |  | * Что же означает термин «Вода Жизни»?   Две тысячи лет назад Иисус Христос встретил женщину в Самарии, которая пришла к колодцу за водой. Он попросил у нее напиться и в последующем разговоре Он сказал, что может дать ей воды, которая утолит ее жажду навсегда. *«Всякий, пьющий воду сию [из колодца], возжаждет опять»,* - сказал ей Иисус, -  *«Кто будет пить воду, которую Я дам ему, тот не будет жаждать вовек; но вода, которую Я дам ему, сделается в нем источником воды, текущей в жизнь вечную»* (Иоанна 4:13-14). Это подразумевает утоление духовной жажды, которое удовлетворило бы стремление к миру, радости, свободе от вины, прощению и чувству единства с Богом.  Христиане находят такое решение в личности Иисуса Христа. Его жизнь резко контрастирует с потрясениями, ссорами, завистью, гневом и недовольством, как в Его время, так и в наши дни. Он предлагает всем прийти к Нему и посвятить себя Его служению. Он обещает, что это принесет облегчение от трудов, тревоги и стресса, даст внутренний мир и обеспечит покой и полноту в Нем. Его предложение остается в силе и сегодня. Пусть же наша жизнь наполнится Его состраданием, любовью и принятием, чтобы мы омылись в Его любви и насытились ею. |
| Слайд 30 |  | Практическое применение - Вопросы |
| Слайд 31 |  | - Сколько воды теряет мой организм ежедневно, исходя из уровня моей физической активности?  - Сколько воды я пью каждый день?  - Судя по цвету мочи, достаточно ли воды я пью ежедневно?  - Что я могу сделать, чтобы увеличить количество потребляемой жидкости?  - Может быть, будет полезно наполнять бутылку водой каждое утро и обязательно ее выпивать?  - Или стоит составить график, напоминающий, когда нужно пить воду (не забывая при этом, как важно выпить первый стакан воды утром)? |
| Слайд 32 |  | Роман и его семья любят физические упражнения на свежем воздухе.  Когда на улице жарко и высокая влажность воздуха, они пьют много прохладительных напитков.  Тем не менее, иногда они жалуются на головную боль и головокружение.  - Что здесь не так? |
| Слайд 33 |  | - Соблюдение каких рекомендаций могло бы обеспечить безопасность их здоровья?  - Каковы симптомы обезвоживания и теплового удара?  - Какой процент потребляемой мною жидкости составляет чистая вода?  - Какие напитки увеличивают вероятность обезвоживания, поскольку они являются диуретиками? |
| Слайд 34 |  | - Не потребляю ли я слишком много сладких напитков (в том числе фруктовых соков), которые обостряют проблему излишнего веса?  - Не слишком ли часто моя семья пьет их, вместо того, чтобы употреблять их только по особым случаям?  - Поскольку треть воды мой организм получает из пищи, не нужно ли мне пересмотреть количество продуктов с высоким содержанием воды?  - Какие из упомянутых ранее фруктов и овощей с высоким содержанием воды я выберу для регулярного употребления в пищу? |
| Слайд 35 |  | - Как часто я использую воду как средство гигиены и как лечебное средство?  - Как тактично напоминать людям чаще мыть руки, чтобы не допустить распространения инфекции?  - В каких случаях целесообразно пользоваться гидротерапией?  - Есть ли у меня в морозильной камере лед или пакет со льдом, чтобы приложить его на шишку или синяк при необходимости?  - Благодарю ли я Бога за то, что не испытываю недостатка в чудесном даре воды?  - Какой из способов экономии воды я мог бы практиковать?  - Какие продукты питания требуют для своего производства меньше воды и снижают при этом уровень загрязнения источников водоснабжения? |
| Слайд 36 |  | Чувство физической жажды напоминает нам о великой духовной жажде, о «Воде Жизни», предлагаемой Иисусом.  - Принимаю ли я этот дар, чтобы мне тоже стать живительным источником для тех, с кем я ежедневно общаюсь? |
| Слайд 37 |  | Сегодня мы с вами говорили о воде.  Пилот, писатель и философ Антуан де Сент-Экзюпери говорил:  «Вода, у тебя нет ни вкуса, ни цвета, ни запаха, тебя невозможно описать, тобой наслаждаются, не ведая, что ты такое». |