



«Здоровый образ жизни»

Классный час

Составила уч. нач.классов
Конюхова Наталья Валерьевна



*Цель - формировать у учащихся
здоровый образ жизни.*



Чтоб мудро жизнь прожить,
Знать надобно немало.

**Два главных правила
запомни для начала:**

**Ты лучше голодай,
чем, что попало ешь,**

И лучше будь один, чем с кем попало.

Правила здорового образа жизни:

- 1. *Правильное питание*
- 2. Сон
- 3. Активная деятельность и активный отдых
- 4. Вредные привычки.

Правильное питание ?

- В любом случае, **важно знать, что именно в газированных напитках может реально принести вред.** Во-первых, это **углеводы**. В 0,33 л. Pepsi-Cola содержится 8 кусков сахара. Мало, кто стал бы пить такой сладкий чай или кофе. Все эти углеводы откладываются в жировые складки и способствуют развитию диабета. В диетические газировки для минимизации калорий добавляют различные подсластители. Самый опасный из них - белок **аспартам**. Он в 200 раз слаще сахара, вызывает аллергию, болезни желудка, нарушения работы печени, головные боли, ослабление памяти и зрения и даже припадки. Именно подсластители являются главными секретами газированной воды - они не утоляют жажду, а наоборот вызывают аппетит.

Правильное питание ?

- Газировка содержит кислоту, которая разъедает зубную эмаль и способствует появлению кариеса. Например, в яблочном соке кислоты содержится во много раз больше. Разница только в том, что там она натуральная, хоть и разъедает эмаль зубов, но не вымывает кальций, как это делает **ортофосфорная кислота** (Е338). Чаще всего в газировках используется именно она.

Правильное питание ?

- Также газировки содержат **углекислый газ**, который возбуждает желудочную секрецию, повышает кислотность и способствует метеоризму. Ну и разумеется **кофеин**. Если злоупотреблять напитком, можно получить кофеиновую зависимость или интоксикацию. Ее признаки - беспокойство, возбуждение, бессонница, желудочные боли, судороги, тахикардия и пр. В некоторых дозах кофеин может быть смертельным.

Правильное питание ?

- Пожалуй, самое коварное в газированной воде - это **тара**. Алюминиевые банки помогают разносить опасные заразные болезни. В момент вскрытия банки в контакт с ее содержимым вступают различные виды стафилококков, а также бактерии-возбудители сальмонеллеза и энтероколита, жидкость разливается по крышке и вместе со всеми бактериями оказывается внутри нас.

Кока-кола с успехом заменяет бытовую химию.

- История кока колы утверждает, что во многих штатах США дорожная полиция всегда имеет в патрульной машине 2 галлона Колы, чтобы смывать кровь с шоссе после аварии.
- Чтобы почистить туалет, вылейте банку Колы в раковину и не смывайте в течение часа.
- Чтобы удалить ржавые пятна с хромированного бампера машины, потрите бампер смятым листом алюминиевой фольги, смоченным в кока коле.
- Чтобы удалить коррозию с батарей в автомобиле, полейте батареи банкой Колы, и коррозия исчезнет.
- Чтобы раскрутить заржавевший болт, смочите тряпку кока колой и обмотайте ею болт на несколько минут.

Кока-кола с успехом заменяет бытовую химию.

- Чтобы очистить одежду от загрязнения, вылейте банку кока колы на грудку грязной одежды, добавьте стиральный порошок и постирайте в машине как обычно. Кола поможет избавиться от пятен. Кока кола также очистит стекла в автомобиле от дорожной пыли.
- О составе кока колы. Активный ингредиент кока колы - фосфорная кислота. Ее pH равен 2.8. За 4 дня он может растворить ваши ногти.
- Для перевозки концентрата кока колы грузовик должен быть оборудован специальными поддонами, предназначенными для высококоррозионных материалов.
- Дистрибьюторы кока колы уже 20 лет используют ее для очистки моторов своих грузовиков.
- **Все еще хотите бутылочку Колы?**

Чтобы уменьшить вред от любой газировки, в том числе и от Pepsi, необходимо следовать простым правилам:

- 1. Пейте ее холодной. Разрушение эмали зубов зависит и от температуры напитка. В Америке газировки пьют больше, чем в Европе, но ее всегда подают со льдом, и повреждений зубов у американских детей меньше.
- 2. Пейте через трубочку, чтобы избежать контакта с банкой.
- 3. Ограничьтесь одним стаканом 1-2 раза в неделю.
- 4. Откажитесь от газировки, если страдаете ожирением, диабетом, гастритом, язвой.
- 5. Не давайте газировку детям до 3 лет.



Что мы едим?

- Вкусовые качества чипсов и сухариков достигаются за счет применения различных ароматизаторов (правда фирмы-производители почему-то называют их специями). Поэтому существуют всевозможные «чипсовые» и «сухариковые» разновидности, что называется, «на любителя».
- Существуют и чипсы без привкусов, т.е. со своим натуральным вкусом, но по статистике, большинство наших с вами соотечественников предпочитают, есть чипсы с добавками: сыром, беконом, грибами, икрой. Стоит ли сегодня говорить, что на самом деле никакой икры нет - ее вкус и запах придали чипсам с помощью ароматизаторов. Больше всего надежды, что вкус и запах получен без применения синтетических добавок, если чипсы пахнут луком или чесноком. Хотя все равно шансы невелики. Чаще всего вкус у чипсов искусственный. Тоже самое в полной мере относится и к сухарикам. В этом вам помогут убедиться знакомые буквочки «Е», указанные в составе продукта и чипсов и сухариков.

Известны коды пищевых добавок, которым по воздействию на организм человека можно дать следующие характеристики: (распечатать и раздать детям

- Запрещенные – E103, E105, E111, E121, E123, E125, E126, E130, E152.
Опасные – E102, E110, E120, E124, E127.
Подозрительные – E104, E122, E141, E150, E171, E173, E180, E241, E477.
Ракообразующие – E131, E210-217, E240, E330.
Вызывающие расстройство кишечника – E221-226.
Вредные для кожи – E230-232, E239.
Вызывающие нарушение давления – E250, E251.
Провоцирующие появление сыпи – E311, E312.
Повышающие холестерин – E320, E321.
Вызывающие расстройство желудка – E338-341, E407, E450, E461-466

правила

2. Сон

- Сон очень положительно влияет на организм человека. Много споров вокруг того, сколько же надо спать человеку? Раньше утверждалось, что ребенок - 10-12 часов, подросток – 9-10 часов, взрослый – 8 часов. Сейчас многие приходят к мнению, что это все индивидуально, некоторым нужно побольше, некоторым поменьше. Но главное – человек не должен чувствовать усталость после сна и быть бодрым весь день.



Пословицы:

- 1. От хорошего сна ... молодеешь
- 2. Сон – лучшее ... лекарство
- 3. Выспишься - ... помолодеешь
- 4. Выспался – будто вновь...

родился

правила

3. Активная деятельность и активный отдых.

- Статистика: сидячий образ жизни – это одна из ведущих 10-и причин смерти и инвалидности во всем мире. Дефицит физической активности – это причина 2-х миллионов смертей в год. Менее 30% молодежи ведет активный образ жизни, достаточный для того, чтобы в будущем сохранить свое здоровье.



правила

Вредные привычки.

КУРЕНИЕ

- Из истории
- Курение та
- Высадивш
- туземцев, к
- Во Франци
- подарок ко
- произошло
- Наказания
- В Китае, за
- наказание -
- В конце XV
- казненных
- В Турции к
- В царствов
- смертная к
- бить на коз
- В нашем гу
- эти картин



ики увидели
травы.
л Жан Нико в
ико»

рительное
оловы

лась
ытать и
ыл...»
может быть

Вредные привычки.

- **АЛКОГОЛИЗМ**, хроническое заболевание, обусловленное систематическим употреблением спиртных напитков. Проявляется физической и психической зависимостью от алкоголя, психической и социальной деградацией, патологией внутренних органов, обмен веществ, центральной и периферической нервной системы. Нередко возникают алкогольные психозы.



Вредные привычки.

- **НАРКОМАНИЯ**

- Согласно международному принятому определению, наркомания - это нарушение психики, заключающееся в сильном желании принять определённое вещество (или вещество из определённой группы) в ущерб другим видам деятельности и упорное продолжение использования вещества несмотря на пагубные последствия. Синонимом термина наркомания является понятие "зависимость".

Вопросы викторины:

- Почему могут быть опасны для здоровья консервированные продукты? **Можно отравиться ботулином**
- При сжигании в городе мусора воздух загрязняется ядовитыми веществами. Назовите 4 опасных вещества.
Доиксины, канцерогены, радионуклиды, двуокись СО
- Несколько приемов удаления нитратов из овощей.
Вымачивание, отваривание, маринование
- Табачный дым содержит много химических соединений, веществ и элементов. Назовите их примерное количество.
4 000
- Среди них в табачном дыму содержится аммиак, ацетон, пропилен, никотин, пиридин и другие вещества. Назовите вещество, вызывающее привыкание к курению. **Никотин**
- Сколько процентов вредных веществ получает пассивный курильщик?
50%

Вопросы викторины:

- Водопроводную воду перед употреблением лучше отстаивать. Почему? **•Чтобы избавиться от хлора, который улетучивается через 2 часа)**
- Назовите вещество, которое полностью нейтрализует действие нитратов. **Витамин С**
- Из повседневных продуктов питания, какие самые опасные для здоровья? **Соль и сахар**
- Назовите принципы закаливания – три П.
•Постоянно,последовательно,постепенно
- Какая поговорка учит нас правильному режиму питания?
Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу
- Сколько часов в сутки должен спать человек?
•ребенок - 10-12 часов, подросток – 9-10 часов, взрослый – 8 часов)
- Какими видами спорта следует заниматься для формирования осанки?
Плавание, гимнастика, легкая атлетика



Желаю вам:

- **Никогда не болеть.**
- **Правильно питаться.**
- **Быть бодрыми.**
- **Вершить добрые дела.**
- **В общем, вести здоровый образ жизни!**