



АКЦИЯ БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Подготовил: учитель физической культуры
МАОУ «Средняя школа №8» г. Когалыма
Байбурина Людмила Николаевна



- МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!

- Мы за здоровое питание!

- Мы за спорт!



Что вредное мы употребляем

ЧИПСЫ, СУХАРИКИ, ДОШИРАК,
ГАМБУРГЕРЫ, ЖВАЧКИ
ЯВЛЯЮТСЯ ВРЕДНЫМИ.

ВЫЗЫВАЮТ ЗАБОЛЕВАНИЯ
ЖЕЛУДКА И КИШЕЧНИКА (ЯЗВЫ,
ГАСТРИТЫ).





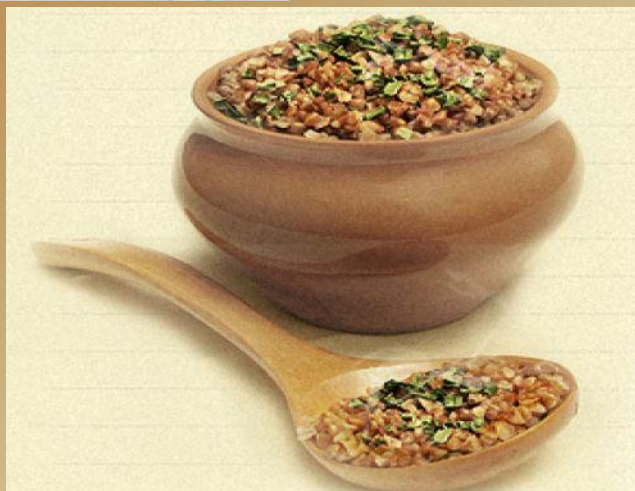
ОЧЕНЬ ВРЕДНОЕ



ЧИПСЫ СОДЕРЖАТ
ВРЕДНОЕ ВЕЩЕСТВО ,
КОТОРОЕ СПОСОБСТВУЕТ
ВОЗНИКНОВЕНИЮ РАКА – ОПАСНОЕ
ЗАБОЛЕВАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИ НЕ ИЗЛЕЧИМОЕ.



ПОЛЕЗНО КУШАТЬ



Вредные напитки

- Эти напитки содержат вещество(аспартам), которое вызывает депрессию, припадки паники, злости, насилия. Люди часто употребляющие Кока-колу становятся раздражительными, происходит нарушение умственного развития



- Ученые и врачи провели опыт: нагрели Кока-колу до +30 град. Оказалось, что при нагревании из Кока-колы выделяются яды, очень опасные для здоровья.
- А стоматологи считают этот напиток самым вредным для зубов, т.к. он разъедает эмаль.



Полезные напитки



Гигиена.

- Кто зубы не чистит, не моется с мыло
Тот вырасти может болезненным, хилым
Дружат с грязнулями только грязнули
Которые сами в грязи утонули
Из них вырастают противные бяки
За ними гоняются злые собаки
Грязнули боятся воды и простуд
А и иногда и вообще не растут.



Это нужно делать всем

- Умываться
- Чистить зубы
- Делать зарядку
- Причесываться
- Соблюдать режим
- Быть аккуратным и опрятным





Вредные привычки



- Грызть ногти
- Ковырять в носу
- Жевать жвачку
- Ерзать на стуле
- Ябедничать
- Драться
- Обзывать





Вместо вредных привычек



Физкультуру ты люби
Не забыв кроссовки, форму,
На урок скорей беги
И разминку проводи.
Чтоб здоровым оставаться
И болезни побеждать
Надо спортом заниматься
Больше двигаться, играть



Занимайся спортом!





Спасибо

за внимание!

