



Здоровый образ жизни

Классный час

7В класс

МАОУ 24

Металлургический район

Г.Челябинск



Тест «Твое здоровье»

1. У меня плохой аппетит.
2. После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова.
3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.
4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться в постели.
5. Я почти не занимаюсь спортом.

Тест «Твое здоровье»

6. В последнее время я несколько прибавил в весе.
7. У меня часто кружится голова.
8. В настоящее время я курю.
9. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.
10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

результаты

- 1-2 балла. Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия.
- 3-6 баллов. Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его расстроили довольно основательно.
- 7-10 баллов. Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам нужно немедленно изменить свои привычки, иначе...

Чтоб мудро жизнь прожить,
Знать надобно немало.

Два главных правила запомни для
начала:

Ты лучше голодай, чем, что попало есть,
И лучше будь один, чем с кем попало.

Правила здорового образа жизни

- *1. Правильное питание*
- *2. Сон*
- *3. Активная деятельность и активный
отдых*
- *4. Отсутствие вредных привычек*

Стоит ли это употреблять в пищу?



Опасные пищевые добавки

- 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

Правильное питание – основа здорового образа жизни



Сон

- От хорошего сна ...
молодеешь
- Сон – лучшее ...
лекарство
- Выспишься ...
помолодеешь
- Выспался – будто вновь ...
родился

ВИКТОРИНА

1. Почему могут быть опасны для здоровья консервированные продукты?

можно отравиться ботулином

2. При сжигании в городе мусора воздух засоряется ядовитыми веществами. Назовите 4 опасных вещества.

диоксины, канцерогены,
радионуклеиды, двуокись СО

викторина

3. Назовите несколько приемов удаления нитратов из овощей.

вымачивание, отваривание,
маринование

4. Табачный дым содержит много химических веществ и элементов. Назовите их примерное количество.

4 000

ВИКТОРИНА

5. Среди их в табачном дыму содержится аммиак, ацетон никотин, пиридин и другие вещества. Назовите вещество, вызывающее привыкание к курению.

НИКОТИН

6. Сколько процентов вредных веществ получает пассивный курильщик?

50%

викторина

7. Водопроводную воду перед употреблением лучше отстаивать. Почему?

чтобы избавиться от хлора, который улетучивается через 2 часа

8. Назовите вещество, полностью нейтрализующее действие нитратов
витамин С

викторина

9. Назовите 2 самых опасных
повседневных продукта питания.

соль, сахар

10. Назовите принципы закаливания – три
П.

Постоянно

Последовательно

Постепенно

ВИКТОРИНА

11. Какая пословица учит нас правильному питанию?

Завтрак съешь сам, обед
раздели с другом, а ужин
отдай врагу

12. Сколько часов в сутки должен спать человек?

ребенок – 10-12 часов
подросток – 9-10 часов
взрослый – 8 часов

13. 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!