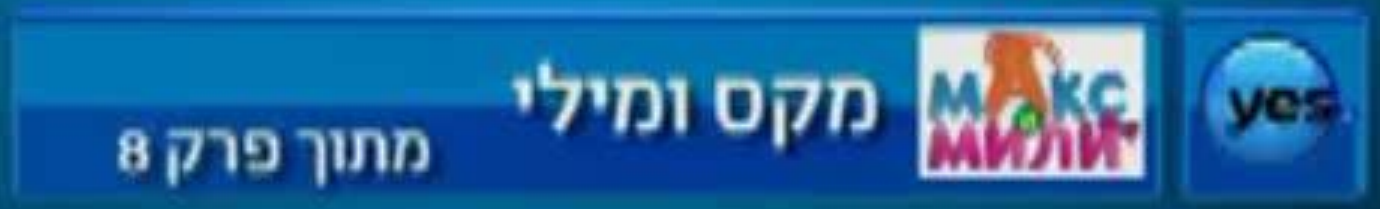
ПОЛЕЗНОЕ ПИТАНИЕ
+
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ
ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

«Твой выбор – Здоровый образ жизни!»

Цель:

- пропаганда здорового образа жизни школьников;
- профилактика табакокурения, алкоголизма и наркомании.

Девиз:


yes
מקס ומילי
מתוך פרק 8

Тест «Твое здоровье».

1. У меня часто 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.
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 немедленно нужно свои привычки, иначе…

Правила здорового образа жизни

1. *Правильное питание*

2. *Полноценный сон*

3. *Активная деятельность и активный отдых*

4. *«Нет!» - вредным привычкам*

Правильное питание

Корзина здоровья

- салат, укроп,
- петрушка
- сельдерей
- лук, чеснок
- картофель
- капуста
- морковь
- свекла
- помидоры
- огурцы
- баклажаны
- болгарский перец
- тыква

- яблоки
- груши
- бананы
- вишня
- черешня
- черная смородина
- черника
- малина
- клубника
- апельсины
- гранаты
- хурма

Правила здорового питания

- *Пища должна быть разнообразной*
- *(растительной и животной)*

- *Поддерживайте нормальный вес*

- *Ешьте продукты с низким содержанием жиров,*
- *обязательно употребляйте растительное масло*

- *Ешьте больше фруктов и овощей*

- *Употребляйте меньше сахара и соли*

- *Соблюдайте режим питания:*
  (завтрак, обед, ужин)

КОДЫ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК, КОТОРЫЕ ПО ВОЗДЕЙСТВИЮ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Запрещенные – Е103, Е105, Е111, Е121, Е123, Е125, Е126, Е130, Е152.

Опасные – Е102, Е110, Е120, Е124, Е127.

Подозрительные – Е104, Е122, Е141, Е150, Е171, Е173, Е180, Е241, Е477.

Ракообразующие – Е131, Е210-217, Е240, Е330.

Вызывающие расстройство кишечника – Е221-226.

Вредные для кожи – Е230-232, Е239.

Вызывающие нарушение давления – Е250, Е251.

Провоцирующие появление сыпи – Е311, Е312.

Повышающие холестерин – Е320, Е321.

Вызывающие расстройство желудка – Е338-341, Е407, Е450, Е461-466

Полноценный сон

Нехватка сна влияет на продолжительность жизни; приводит к сердечным заболеваниям, повышенному давлению, диабету, повышенному холестерину и ожирению.

отгадайте пословицы:

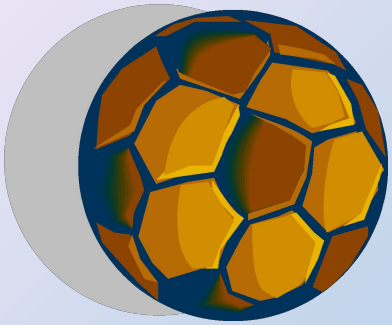
- От хорошего сна…. ..Молодеешь
- Сон – лучшее……. ..Лекарство
- Выспишься…….. ..Помолодеешь
- Выспался – будто вновь… ..Родился

Активная деятельность и активный отдых

Статистика:

- ***Сидячий образ – одна из десяти причин смерти и инвалидности во всём мире***
- ***Дефицит физической активности – это причина 2-х миллионов смертей в год***
- ***Менее 30 % молодежи ведет активный образ жизни***

Физическая активность



- Физическая культура
- Спорт
- Подвижные игры
- Утренняя зарядка
- Туризм и пешие прогулки
- Физический труд

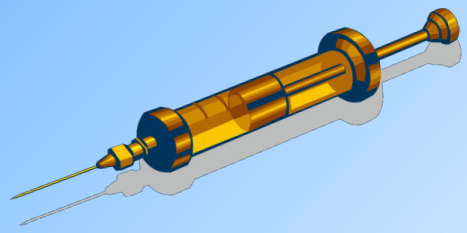
ПАРК НЕФТЕХИМИКОВ

«НЕТ!» - вредным привычкам

-Длительной работе на компьютере

-Алкоголю

-Наркотикам



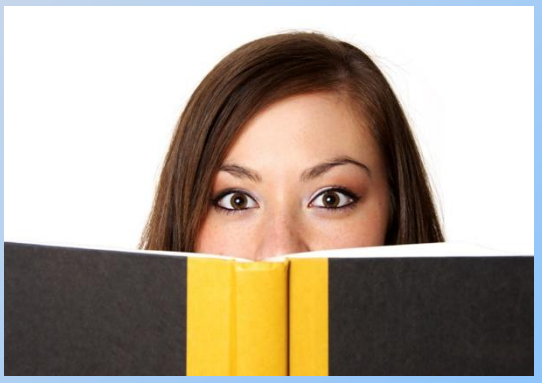
-Курению

Вредные факторы при длительной работе на компьютере:

- Сидячее положение в течение длительного времени
- Воздействие электромагнитного излучения монитора
- Утомление глаз, нагрузка на зрение
- Перегрузка суставов кистей
- Стресс при потере информации

Есть выход:

- физкульминутка



- упражнения для глаз

алкоголю-

«НЕТ!»

Почему тянутся к алкоголю подростки?

- от тоски
- желания выглядеть старше
- желания не отстать от компании

Последствия:

- страдают внутренние органы: разрушаются печень, почки, сердце и мозг человека
- человек теряет волю, смыслом жизни становится безделье и употребление спиртных напитков
- страдает психика: появляются угнетение, агрессия, депрессия
- страдает характер, личность постепенно деградирует
- человек теряет друзей, бросает учёбу или работу

Задумайся об этом. И если ты согласен с нами –
разбей первую рюмку!!!
И тогда второй не будет никогда!

наркотикам-

«НЕТ!»

Наркотики = «зависимость»

Для возникновения физической зависимости достаточно 3-7 дней приёма какого-либо наркотика. После 20 дней приёма зависимость возникает в 100% случаев. После возникновения зависимости у человека развиваются депрессии, приступы паники страха, психозы, резкое ухудшение памяти…….синдром органического поражения мозга.

Наркотики = гепатит и СПИД

Взросление – процесс не из лёгких. Научись смело решать проблемы. Если чувствуешь, что не можешь справиться в одиночку, поговори с родителями или с другими взрослыми, которые помогут найти решение. Никогда не позволяй другим поколебать твою решимость и независимость! Никогда не балуйся наркотиками!

Будешь расплачиваться всю жизнь!!!

НАРКОТИКИ –
пожизненная ломка

НЕ ЛОМАЙ
СЕБЕ ЖИЗНЬ!

kovchegspas.ucoz.ru

курению -

«НЕТ!»

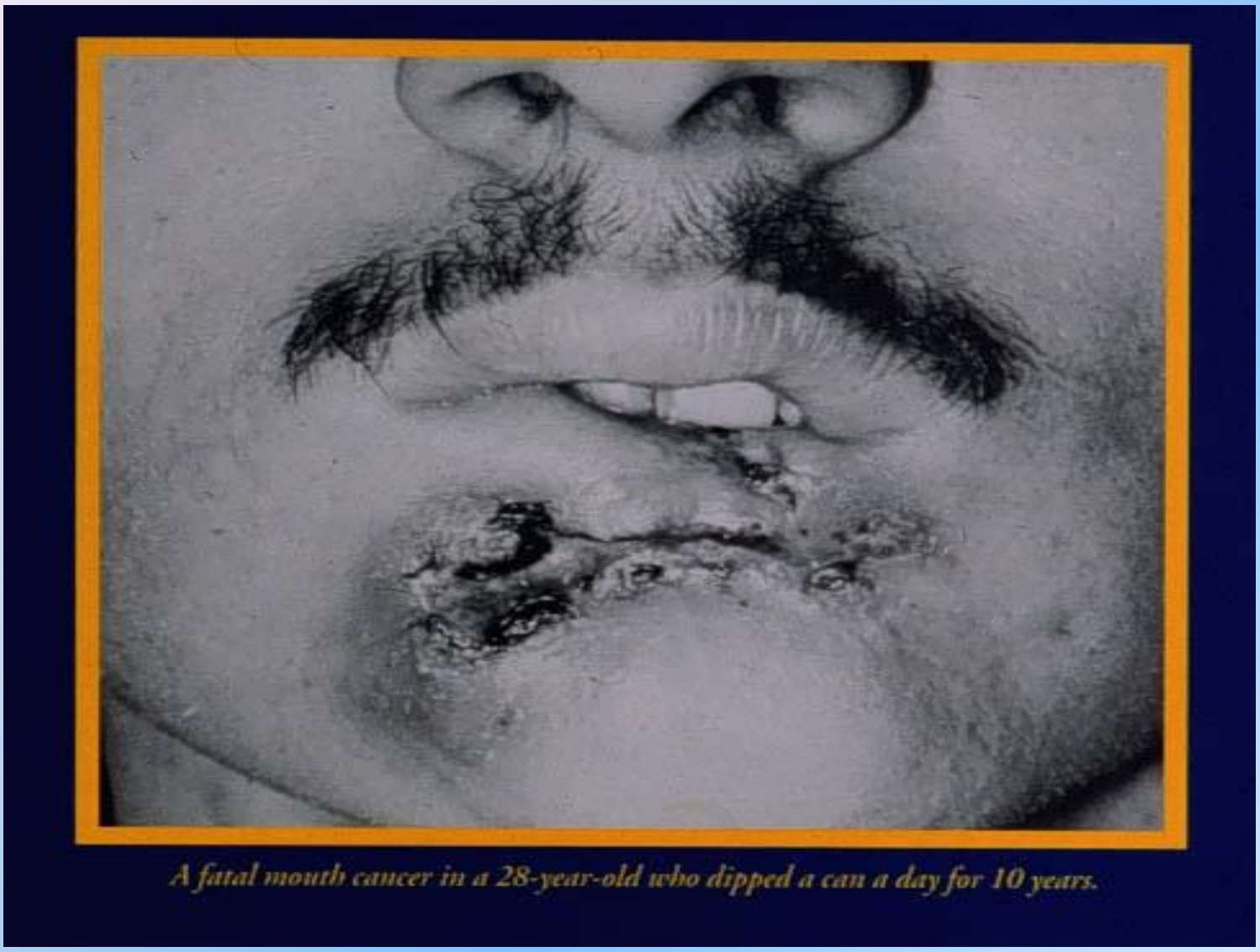
Сравни и сделай выводы

Легкие некурящего

Легкие курящего

Легкие после 5 лет курения

после 25 лет курения



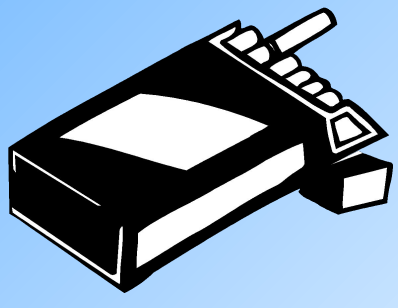
Рак ротовой полости у 28-летнего курильщика с 10-летним стажем

Игра «Что здесь зашифровано?»

- Акшлеь
- дыокша
- неболиз асдцер
- сартгти
- акр егликх
- яарння мресть
- ваилднетиось
- ракисе

- Кашель
- Одышка
- Болезни сердца
- Гастрит
- Рак лёгких
- Ранняя смерть
- Инвалидность
- Кариес

Сделай вывод о том, нужна ли тебе сигарета?!



Правила здорового образа жизни

- *1. Правильное питание*
- *2. Полноценный сон*
- *3. Активная деятельность и активный отдых*
- *4. «Нет!» - вредным привычкам*

МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!