



# Наше здоровье

**Факультативный  
курс «Твоё  
здоровье»**



**7 апреля-**

**Всемирный День здоровья.**

**Здоровье наших детей- забота  
каждодневная.**

**Наша задача-** не только  
обеспечить основы здорового  
образа жизни, но и  
сформировать правильное  
отношение к своему здоровью.



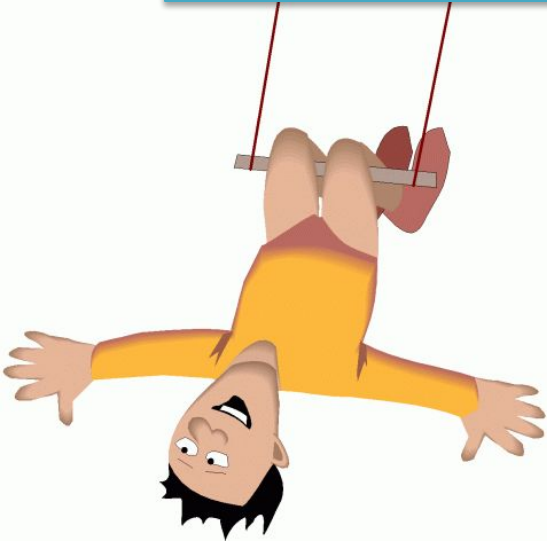
# Здоровье



***ПСИХИЧЕСКОЕ***

***ДУХОВНОЕ***

***ФИЗИЧЕСКОЕ***



# ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

РОДИТЕЛИ

ДРУЗЬЯ



ОБЩЕСТВО

- УМЕНИЕ ЖИТЬ  
В СОЧЕТАНИИ

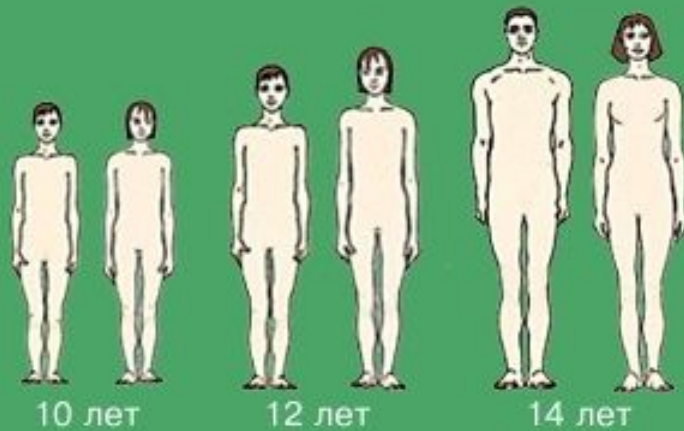
С СОБОЙ И  
ОКРУЖАЮЩИМИ





# ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

## УВЕЛИЧЕНИЕ РАЗМЕРОВ ТЕЛА



## УВЕЛИЧЕНИЕ ОБЪЕМА ЛЕГКИХ



Мальчик: 4500 см<sup>3</sup>

Девочка: 3800 см<sup>3</sup>

## ФОРМИРОВАНИЕ ОРГАНОВ И СИСТЕМ



Вес сердца  
увеличивается в 2 раза

Объем сердца  
увеличивается в 2,5 раза

## РАЗВИТИЕ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ, ЕЁ НЕУСТОЙЧИВОСТЬ



**Умеренное  
И  
Сбалансированное питание**

***Режим дня***

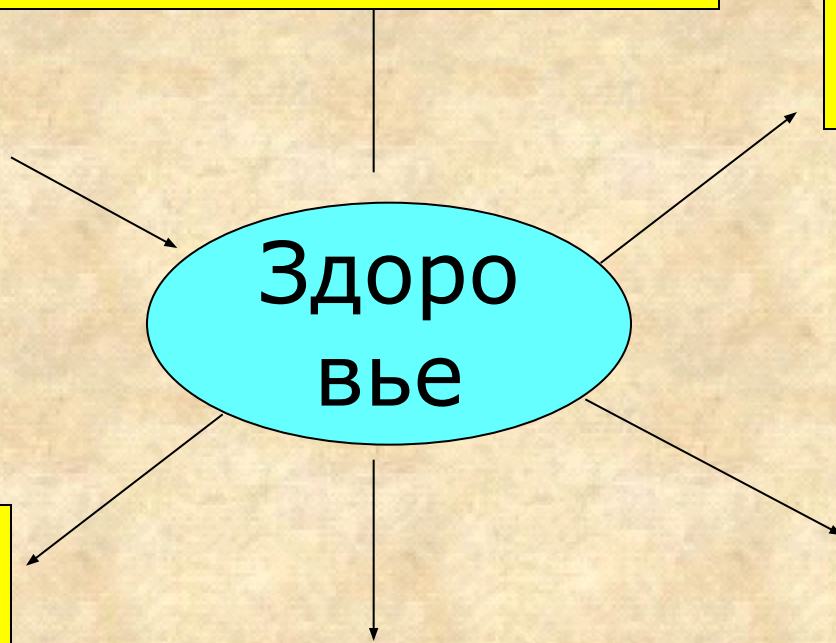
***Двигательная  
активность***

**Здоровье**

***Вредные  
привычки***

***Закаливание***

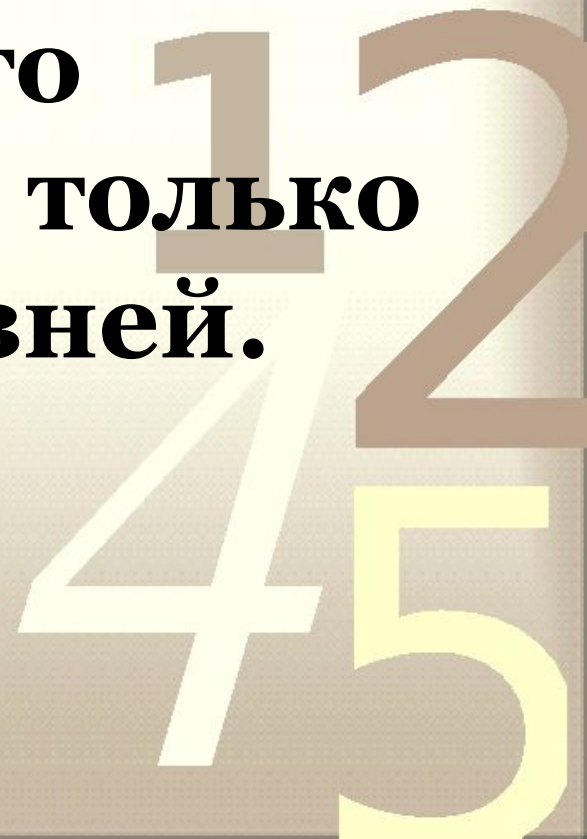
***Гигиена***





**З д о р о в ь е -**

**состояние полного  
физического, психического  
и социального  
благополучия, а не только  
отсутствие болезней.**



001

# Рассмотрим **ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**

**При правильном питании  
снижается заболеваемость  
учащихся, улучшается их  
психологическое состояние,  
поднимается настроение, а  
самое главное- повышается  
интерес к учебной  
деятельности и  
работоспособность**





# ***ЧТО МЫ ПЬЁМ:***

- *Именно газированные напитки могут реально принести вред*

- Во-первых, это **УГЛЕВОДЫ**

**В 0,33 л Pepsi- Cola содержится 8 кусков сахара.**  
*Мало ли кто стал бы пить такой сладкий чай или кофе...*

- \* Во-вторых, опасный белок- **АСПАРТАМ.**

**Он в 200 раз слаще сахара, вызывает аллергии, болезни органов пищеварения, ослабляет память, зрение и даже может вызвать припадки.**

\* содержит **ортофосфорную кислоту** (Е 338)

1) Повреждение зубной эмали (развити кариеса)

2) Вымывает кальций

\* содержание **УГЛЕКИСЛОГО ГАЗА**

1) *Возбуждает желудочную секрецию*

2) *Повышает кислотность,*

3) *Вызывает метеоризм (вздутие живота)*

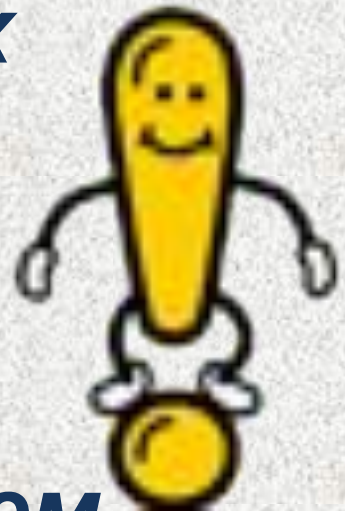
\* **тара** – самое коварное в газ.воде-  
алюминиевые и пластиковые бутылки и банки  
помогают разносить опасные заразные  
болезни



# Что мы едим...



- Вкусовые качества чипсов и сухариков достигаются за счёт применения различных **ароматизаторов** (фирмы-производители называют их СПЕЦИЯМИ)
- Применение **синтетических добавок** для усиления вкуса
- Приготовление на дешёвых гидрогенизированных жирах (канцерогенах) – под **названием «пищевые добавки»**



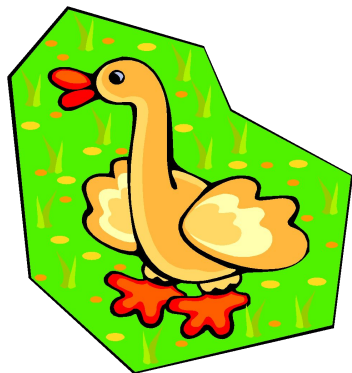


# ЧТО ПОЛЕЗНО ПРИНИМАТЬ В ПИЩУ:

**МЯСО,  
рыба**

**ОВОЩИ И  
ФРУКТЫ**

**БОБОВЫЕ**



# ***ЗАВИСИМОСТЬ ОТ КОМПЬЮТЕРА, СОТОВОГО ТЕЛЕФОНА И ТЕЛЕВИЗОРА.***

- ▣ **Сидячее положение**
- ▣ **Электромагнитное излучение**
- ▣ **Воздействие на зрение**
- ▣ **Перегрузка суставов кистей**
- ▣ **Влияние на психику**



# СОН

- ▣ **От хорошего сна молодеешь**
- ▣ **Сон- лучшее лекарство**
- ▣ **Выспался- будто вновь родился**



*Для ребёнка- 10-12 часов*  
*Для подростка- 9-10 часов*  
*Для взрослого- 8 часов*

# Другие факторы, влияющие на состояние здоровья

▣ Двигательная активность

▣ Закаливание

▣ Личная гигиена:

1) *Здоровье зубов и полости рта*

2) *Гигиена кожи*

3) *Гигиена одежды и обуви*

▣ Смена труда и отдыха

▣ Алкоголизм и курение





# Желаю Вам:



- Сделать свой выбор
- Никогда не болеть
- Ладить со своими детьми
- Правильно питаться и учить этому детей
- Быть бодрыми
- Всегда находиться в движении и активности
- Любви, счастья, радости, тепла
- Вершить добрые дела

