



# «Здоровая молодёжь»

Здоровая молодежь - здоровое будущее  
Партия за здоровый образ жизни г. Сальска  
МОУ СОШ №7 9 «Б» класса.



# Содержание

1. Вступление
2. Состав партии
3. Наша эмблема
4. Гимн
5. Программа
6. Устав
7. 10 заповедей здорового образа жизни
8. Наша пропаганда здорового образа жизни
9. А)Вредные привычки
10. Б)Полезные советы
11. **Знаешь ли ты, что:**
12. Соц.опрос
13. Пепси-польза или вред?
14. Чипсы
15. 9 «Б» за здоровый образ жизни.

# Состав партии

- Лидер: Мусаева Амин



- Пиар-менеджер: Юсепова Мария



- Арт-директор:  
Слатвинская Дарья



# Наша эмблема



**Наша эмблема символизирует процветание здоровой нации. А каждому цвету соответствуют краткие полезные советы.**

**Красный** - качественно питайся

**Оранжевый** - отдыхай

**Жёлтый** - будь жизнерадостным

**Зелёный** – занимайся спортом

**Голубой** – гуляй на свежем воздухе

**Синий** – высыпайся

**Фиолетовый** – ешь больше овощей и фруктов

# ГИМН

КОЛУМБ АМЕРИКУ ОТКРЫЛ!  
ВЕЛИКИЙ БЫЛ МОРЯК!  
НО ЗАОДНО ОН НАУЧИЛ  
ВЕСЬ МИР КУРИТЬ ТАБАК.  
ОТ ТРУБКИ МИРА У КОСТРА РАСКУРЕННОЙ С ВОЖДЕМ  
ПРИВЫЧКА ВРЕДНАЯ ПОШЛА В МАСШТАБЕ МИРОВОМ.

МИНЗДРАВ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ:  
КУРЕНЬЕ - ЭТО ЯД!  
МИНЗДРАВ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ, МИНЗДРАВ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ!  
А КОЛУМБ, А КОЛУМБ, А КОЛУМБ, А КОЛУМБ, А КОЛУМБ  
НИ В ЧЕМ НЕ ВИНОВАТ.

КОЛУМБ, КОТОРЫЙ ХРИСТОФОР,  
НЕ ВЕДАЛ, ЧТО ТВОРИЛ.  
НЕ МАЛО УТЕКЛО С ТЕХ ПОР,  
ДЫМ СИЗЫЙ НАШИХ СИЛ.  
НАМ СЛАЩЕ АРОМАТА РОЗ  
ТАБАЧНЫЙ ПЕРЕГАР.  
МЫ ВВОДИМ В ДОМ ИНФАРКТ, СКЛЕРОЗ,  
РАК ЛЕГКИХ И КАТАР.



Минздрав предупреждает: Минздрав предупреждает!  
А Колумб, а Колумб, а Колумб, а Колумб, а Колумб  
Ни в чем не виноват,  
Я бодр, полон сил!

Родной Минздрав благодарю,  
Что он предупредил,  
О, Россия, павши меня, за грустный каламбур  
Куренье с пащекиного дня объявим перекур!

Минздрав предупреждает:  
Куренье – это зло!

Минздрав предупреждает: Минздрав предупреждает!  
А Колумб, а Колумб, а Колумб, а Колумб, а Колумб  
Ни в чем не виноват,

# Наша программа

1. Обязательные проведения дней здоровья в школе.
2. Увеличение уроков физкультуры.
3. Проведение разных мероприятий по поводу здорового образа жизни.
4. Улучшение состояния спортивных площадок и спортивных залов в школах.
5. Улучшение питание в буфетах школы.



## ● **Устав:**

- *В нашу партию может войти любой, который разделяет наши взгляды и заботится о будущем.*

## ● **Права:**

- *1. Вносить свои идеи.*
- *2. Право выбирать и быть избранным.*

## ● **Обязанности:**

- *1. Каждый член нашей партии обязан участвовать в деятельности нашей партии.*
- *2. Выполнять требования партии.*
- *3. При любых обстоятельствах защищать права партии.*
- *4. Вести здоровый образ жизни.*





# Заповеди

# 10 ЗАПОВЕДЕЙ

## ЗДОРОВОГО ОБРАЗА

### ЖИЗНИ

"Десять заповедей", следуя которым мы сумеем несколько продлить и сделать более приятным наше земное существование.

1-я заповедь: не объедайтесь! Вместо привычных 2.500 калорий довольствуйтесь 1.500. Тем самым вы устроите разгрузку своим клеткам и поддержите их активность. Клетки быстрее обновляются, и организм становится менее восприимчивым к заболеваниям. Питайтесь уравновешенно: ешьте не много, но и не слишком мало.



2-я заповедь: меню должно соответствовать вашему возрасту. У 30-летних женщин первые морщинки появятся позднее, если они регулярно будут есть печень и орехи. Людям старше сорока лет полезен бетакаротин. После 50 лет кальций держит в форме кости, а магний - сердце. Мужчинам старше сорока необходим селен, содержащийся в сыре и почках. Селен способствует разряжению стресса. После пятидесяти, питаясь рыбой, мы защитим сердце и кровеносные сосуды.



# 3,4 ЗАПОВЕДЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

- 3-я заповедь: попытайтесь найти подходящую для себя работу! Работа способствует молодости, утверждают французы. Тот, кто не работает, выглядит на пять лет старше. Некоторые профессии, по мнению социологов, помогают сохранить молодость. К их числу относятся профессии дирижера, философа, художника и священника.
- 4-я заповедь: найдите себе пару в жизни! Любовь и нежность являются лучшим средством против старения. Дважды в неделю занимаясь сексом, человек выглядит на четырнадцать лет моложе. Во время полового акта в организме вырабатывается гормон эндорфин, который иначе называют гормоном счастья. Он способствует укреплению иммунной системы.



# 5,6 ЗАПОВЕДЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

5-я заповедь: имейте на все собственную точку зрения. Осознанно живущий человек значительно реже впадает в депрессию и бывает подавленным, чем тот, кто лишь пассивно плывет по течению.



6-я заповедь: двигайтесь! Даже восемь минут занятий спортом в день продлевают жизнь. В процессе движения высвобождаются гормоны роста, выработка которых особенно сокращается после тридцати лет.



# 7,8 ЗАПОВЕДЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

- 7-я заповедь: спите в прохладной комнате! Доказано: кто спит при температуре 17-18 градусов, дольше остается молодым. Причина заключается в том, что обмен веществ в организме и проявление возрастных особенностей зависят также и от температуры окружающей среды.



- 8-я заповедь: время от времени балуйте себя! Иногда вопреки всяким рекомендациям относительно здорового образа жизни позволяйте себе лакомый кусочек. А если вам очень понравилось новое платье или сумка, не следует тут же думать об экономии



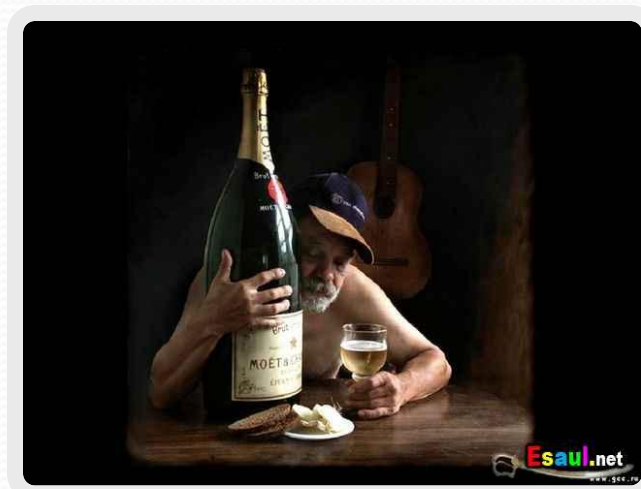
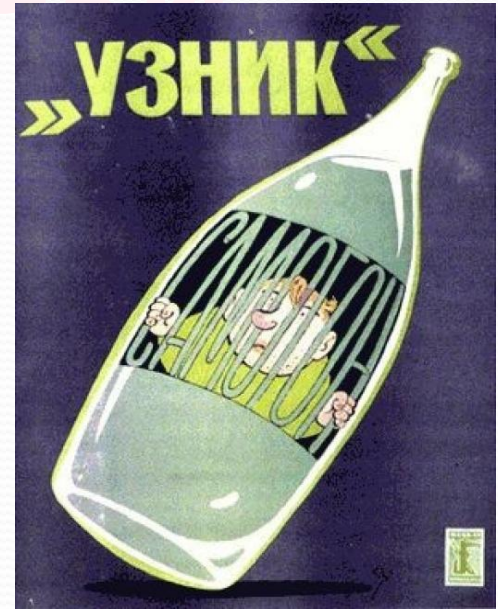
# ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

- 9-я заповедь: не следует всегда подавлять гнев в себе! Тот, кто постоянно корит лишь самого себя, вместо того чтобы рассказать, что его огорчает, а временами даже и поспорить, обменяться мнением с окружающими, более подвержен любым заболеваниям, в том числе и злокачественным опухолям. Согласно результатам международного тестирования, 64 процента респондентов, страдающих раком, всегда подавляют гнев в себе.
- 10-я заповедь: тренируйте головной мозг! Время от времени разгадывайте кроссворды, играйте в коллективные игры, требующие мыслительной деятельности, учите иностранные языки. Считайте в уме, а не только на калькуляторе. Заставляя работать мозг, мы замедляем процесс возрастной деградации умственных способностей; одновременно активизируем работу сердца, системы кровообращения и обмен веществ. .



# ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

- Проблема употребления алкоголя очень актуальна в наши дни. Сейчас потребление спиртных напитков в мире характеризуется огромными цифрами. От этого страдает все общество, но в первую очередь под угрозу ставится подрастающее поколение: дети, подростки, молодежь, а также здоровье будущих матерей. Ведь алкоголь особенно активно влияет на несформировавшийся организм, постепенно разрушая его. Вред алкоголя очевиден. Доказано, что при попадании алкоголя внутрь организма, он разносится по крови ко всем органам и неблагоприятно действует на них вплоть до разрушения. При систематическом употреблении алкоголя развивается опасная болезнь - алкоголизм. Алкоголизм опасен для здоровья человека, но он излечим, как и многие другие болезни. Но главная проблема состоит в том, что большая часть алкогольной продукции, выпускаемой негосударственными предприятиями, содержит большое количество ядовитых веществ. Недоброкачественная продукция нередко приводит к отравлениям и даже смертям. Все это наносит большой урон обществу, его культурным ценностям... .



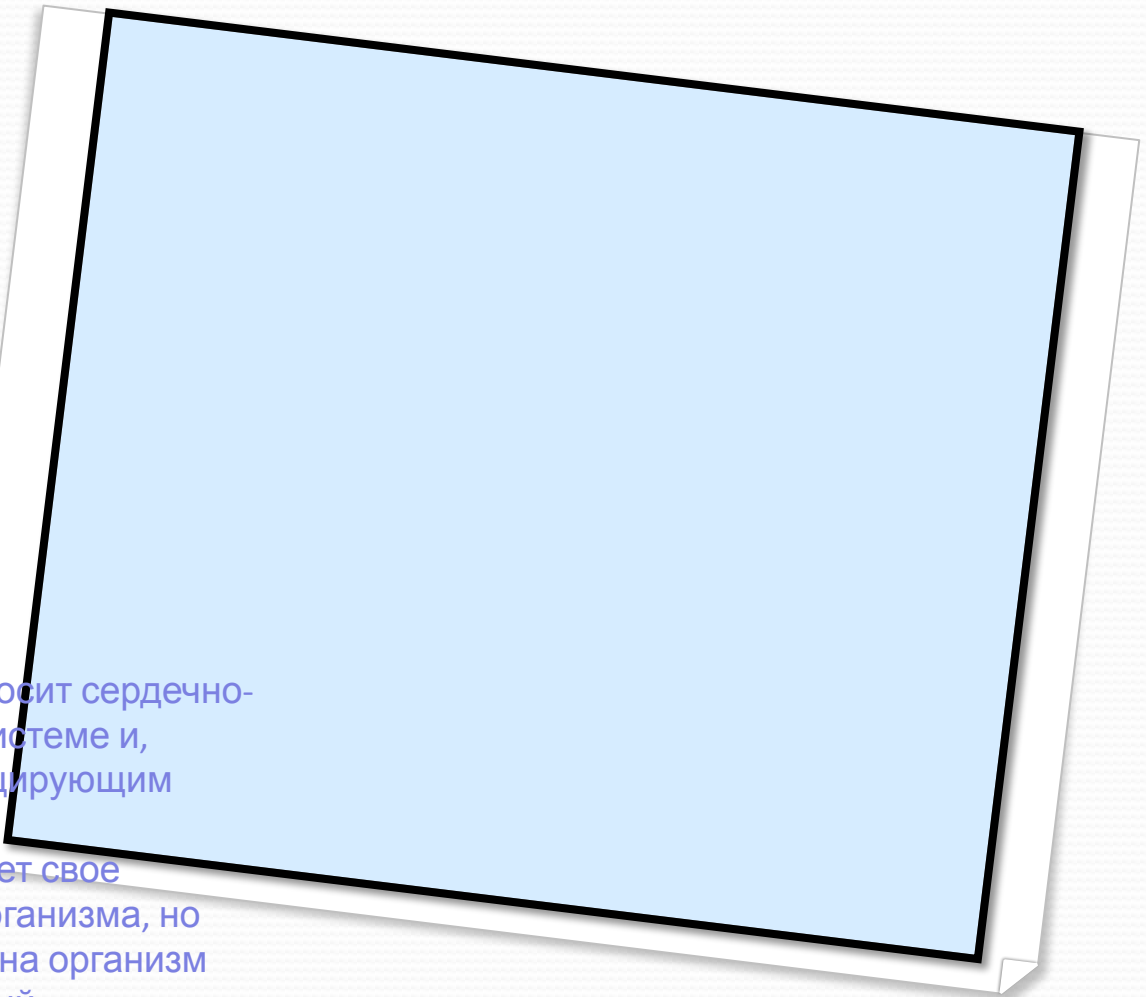


# Курение

Партия «Здоровая молодежь» предупреждает: Курение- это вред для здоровья!!!!

Наибольший вред курение наносит сердечно-сосудистой системе, дыхательной системе и, наконец, является фактором, провоцирующим появления раковых опухолей.

Курение, несомненно, оказывает свое пагубное влияние на все системы организма, но описание всех воздействий курения на организм курильщика вылилось бы в отдельный медицинский справочник. Доставка кислорода к сердечной мышце резко нарушается из-за блокирования гемоглобина крови окисью углерода из табачного дыма. Это приводит к серьезным поражениям сердца и сосудов.





# БРЕД НАРКОМАНИИ

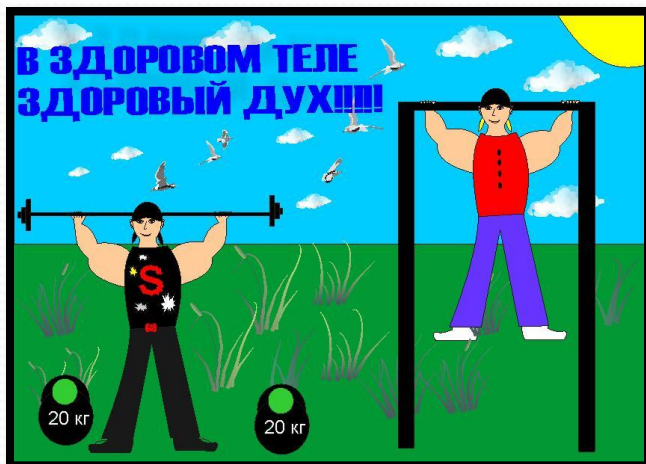
- Вред наркомании заключается и в том, что при воздействии наркотических ядов на человеческий организм, а в эксперименте и на организм животных, поражаются все без исключения органы и системы. Уже первый однократный прием наркотического вещества может оказаться роковым либо привести к тяжелейшим последствиям, инвалидности. Помните это!



# ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

ВИДЕОРОЛИ  
КИ С  
ПОЛЕЗНЫМИ  
СОВЕТАМИ:

1  
2



# Знаешь ли ты, что:

- 1. В составе табачного дыма содержится более 4 тысяч вредных веществ. Никотин сужает сосуды и способствует возникновению инфаркта сердца даже в раннем возрасте.
- 2. После употребления 1 бутылки пива крепости 4,5 % организм приходит в норму только через 48 часов – восстанавливаются функции нервной системы и психики.
- 3. Производители пива добавляют в него соединения кобальта, чтобы добиться высокой пены. Этот тяжёлый металл вымывает из клеток жизненно необходимый кальций. В результате падает сократительная способность сердца, его полости расширяются, сердечная мышца становится дряблой.
- 4. Есть данные, что в пиве обнаруживали микродозы производных конопли, ядовитые моноамины и даже трупный яд – кадаверин.
- 5. Алкоголь провоцирует выработку веществ, снижающих половое влечение, вплоть до полной фригидности и импотенции.
- 6. В связи с низким содержанием веществ полифенолов, пиво может стать причиной злокачественных новообразований в нижних отделах мочевыводящих путей.
- 7. У женщин, пропорционально количеству выпитого пива, растёт вероятность заболеть раком грудной железы. Если пьёт мать, вскармливающая ребёнка, то у малыша возможны судороги и эпилепсия.

# Социологический опрос

- "Мы провели соц. опрос в стенах нашей школы на тему "Как ты относишься к курящим девушкам (юношам)?"
- Вот результаты: 85% ответило: отрицательно, 5% - положительно, 10 % воздержалось.



# Пепси и чипсы

## Польза или вред

*«Пéпси-кóла» — безалкогольный прохладительный напиток, продающийся по всему миру. Права на торговую марку «Пепси-кола» принадлежат американской компании.*

*В последнее время всё чаще поднимаются вопросы о том, является ли употребление пепси-колы полностью безопасным для здоровья и может ли данный напиток быть полноценным элементом рациона здорового человека. Какого-либо специфического негативного действия на организм пепси-колы официально не установлено. Однако, в целом влияние напитка на здоровье не отличается от подобного для аналогичных продуктов. Так, не рекомендуется пить сильногазированные напитки лицам, страдающим заболеваниями желудочно-кишечного тракта, в частности, острым и хроническим гастритом, в том числе и сопровождающимся повышенной желудочной секрецией, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, нарушениями со стороны желчевыводящих путей, заболеваниями поджелудочной железы и другими патологическими процессами.*



**Чипсы**— лёгкая закуска, представляющая собой тонкие ломтики картофеля или иных корнеплодов, обжаренные в масле. Продаётся как готовый к употреблению продукт питания.

Есть два основных рецепта чипсов:

Классический: картофель режется тонкими ломтиками и обжаривается в масле. Имея подходящую шинковальную доску, этот рецепт легко повторить на обычной кухне.

Часто в машинном производстве применяется другой рецепт: из картофельной муки делают тесто, а из теста формируют чипсы, которые потом обжариваются.

Часто в чипсы добавляют ароматизаторы (натуральные или синтетические) и усилители вкуса (глутамат натрия).

- Если чипсы поджечь, они загораются и сгорают достаточно быстро. Очевидно, это связано с большим количеством масла, имеющимся на их поверхности и в микроскопических пустотах, образующихся при их изготовлении



# 9 «Б» ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



***Спасибо за внимание!  
Надеемся, что вы  
тоже будете вести  
здоровый образ  
жизни!!***