

Здоровье – основа долгой и счастливой жизни.





ЖИТЬ Здорово

Ученые считают, что человеческое сердце имеет потенциал как минимум на 300 лет, легкие на 200 лет.



***ВОЗ (Всемирная Организация
Здравоохранения).
Основанная 7 апреля 1948 года.***



Слагаемые здоровья

Образ жизни	Наследственность	Окружающая среда	Здравоохранение
50%	20%	20%	10%

Тест на продолжительность жизни.

- 1. Если Вы мужчина возьмите число 69, если Вы женщина число 76 (средняя продолжительность жизни).**
- 2. Если Вы живете в городе с населением более 1 миллиона человек, то отнимите 2 года; если Вы живете в населенном пункте с населением менее 10 тысяч человек, то прибавьте 2 года.**
- 3. Если кто-то из Ваших близких родственников дожил до 85 лет, то прибавьте 2 года; если кто-то из Ваших близких родственников не дожил до 50 лет (скончался от болезни), то отнимите 3 года.**
- 4. Если Вы плохо спите, то отнимите 3 года (большая усталость, как и слишком продолжительный сон, признаки плохого кровообращения).**
- 5. Если Вы занимаетесь спортом пять раз в неделю, то прибавьте 4 года; если Вы не занимаетесь спортом и не делаете физических упражнений, то отнимите 4 года.**
- 6. Если Вы выкуриваете больше 3 пачек сигарет в день, то отнимите 8 лет; если 1 пачку в день - 6 лет; меньше пачки, то 3 года.**
- 7. Если Вы употребляете спиртное регулярно, то отнимите 10 лет; если изредка - 4 года.**
- 8. Если Вы употребляете наркотики, ПАВ, то отнимите 8 лет.**
- 9. Если Вы человек конфликтный, вспыльчивый, то отнимите 5 лет.**

Будьте здоровы!



Всё будет здорово!

***« Береги платье снову,
а здоровье смолоду».***



Рекламная пауза



ЖИТЬ

здорово

ЕДА



Правильное питание – основа здорового образа.



**Древнегреческий философ
Сократ, дал человечеству
хороший совет: «Есть,
чтобы жить, а не жить,
чтобы есть».**



Проект «Е- добавки от А до Я».



Задачи исследования:

- *провести опрос среди воспитанников школы (54 человека) и узнать названия продуктов питания, которые они любят;*
- *изучить упаковки и составить список Е-добавок, обнаруженных на них;*
- *узнать, что такое Е- добавки, их назначение и какое влияние они оказывают на организм человека.*

№	Название продукта	Количество баллов
1.	Чипсы	226
2.	Яблоки	201
3.	Газированные напитки	197
4.	Сухарики «Кириешки»	157
5.	Бисквитное пирожное "Медвежонок Барни"	143

Пищевые добавки, которым по воздействию на организм человека можно дать следующие характеристики:

Запрещенные – E103, E105, E111, E121, E123, E125, E126, E130, E152.

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

Эксперимент с чипсами и сухариками.

В Днепропетровской школе №25 учитель химии вместе с учениками решили провести необычный эксперимент с любимой едой школьников — чипсами и сухариками. В качестве подопытных выбрали 12 грызунов. Их разделили на две группы: одних кормили чипсами и сухариками, а других кормили зернами, овощами и фруктами.



«Когда детям говоришь, что чипсы вредны для здоровья, они все равно их едят, утверждает учитель химии Татьяна Дейнега. — Я решила, что ребята должны увидеть воочию, что будет происходить со здоровьем грызунов после употребления сухариков и чипсов».

По словам Татьяны Дейнеги, крысы, которых кормили сухариками, на двадцатый день стали одна за другой умирать. Перед смертью они ослепли и облысели. Позже экспертиза показала — животные умерли от цирроза печени, серьезного нарушения пищеварения и сетчатки ГЛАЗА.

Правила питания.

- **Продукты покупать только в специально оборудованных местах.**
- **Обращать внимание на срок годности, состав продукта.**
- **В пищу употреблять больше фруктов и овощей, содержащих витамины необходимые для организма человека.**
- **Соблюдать разнообразие в пище.**
- **Помнить об умеренности.**





Состав чипсов.



Здоровье – основа долгой и счастливой жизни.



Желаем вам:

- Никогда не болеть***
- Правильно питаться***
- Быть бодрыми***
- Вершить добрые дела***

В общем, вести здоровый образ жизни!



