

# ***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!**



