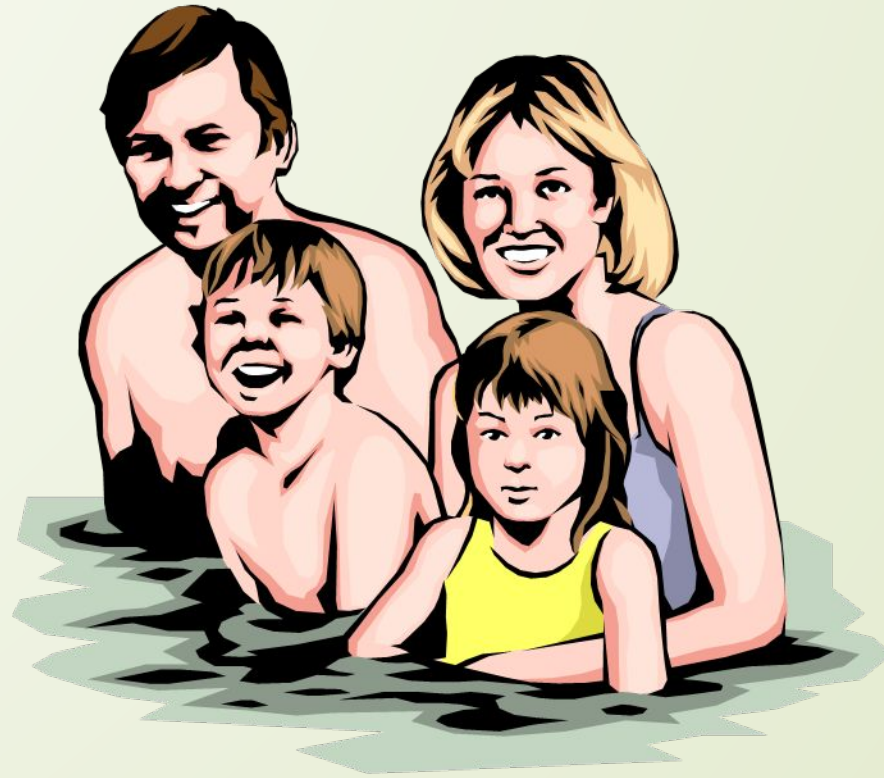




«РОЛЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ»






Цель - формировать у ребят здоровый образ жизни.





Правила здорового образа жизни:

1. Правильное питание.
 2. Сон.
 3. Активный образ жизни.
 4. Отсутствие вредных привычек.
- 

Что любят есть дети ?

Чипсы вредны для организма.

Вкусовые качества чипсов и сухариков достигаются за счет применения различных ароматизаторов.

Согласно проведенным исследованиям, даже здоровый человек после ежедневного употребления пачки чипсов в день в течение месяца начинает мучиться изжогой, гастритом и болезнями кишечника.

Из-за того, что количество опасных канцерогенов в чипсах в 500 раз превышает норму, могут возникнуть раковые опухоли.

Так что, прежде чем съесть пачку промасленных хлопьев, подумайте о своем здоровье и выберите что-то более полезное для организма.



Что любят пить дети?

Газированные напитки могут принести вред нашему здоровью!
В них содержатся углеводы, белки, кофеин, ортофосфорная кислота, углекислый газ.
Некоторые газированные напитки используют в качестве чистящих средств.



=



Правильное питание—основа здорового образа жизни.

При правильном питании снижается заболеваемость школьников, улучшается психологическое состояние детей, поднимается настроение, а самое главное — повышается работоспособность и интерес к учебной деятельности.



ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ С ВИТАМИНОМ «А»



Где же витамин «А» найти,
Чтобы видеть и расти?
И морковь, и абрикосы
Витамин в себе тот носят.
В фруктах, ягодах он есть.
Их нам всех не перечесть.

ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ С ВИТАМИНОМ «В»



Свекла, яблоко, картофель,
Репка, тыква, помидор...
Витамины «В» имеют
И отдать нам их сумеют.

ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ С ВИТАМИНОМ «С»



А вот «С» едим со щами,
И с плодами, овощами,
Он в капусте и в шпинате,
И в шиповнике, в томате,
Поищите на земле —
И в салате, в щавеле.
Лук, редиска, репа, брюква,
И укроп, петрушка, клюква,
И лимон, и апельсин
Ну, во всем мы «С» едим!

ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ С ВИТАМИНОМ «D»



Витамин «D» во всем хорош,
Увеличивает рост.
Пейте больше молока,
Уважайте яйца, сыр,
Он ведь в них не заменим.

ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ С ВИТАМИНОМ «Е»



Молодость продлит тебе
Витамин, конечно, Е.
Он в орехах, авокадо,
В перцах, паприке, шпинате
И в оливках тоже есть,
Как же это все не съесть?

СОН



Сон очень положительно влияет на организм человека. Много споров вокруг того, сколько же надо спать человеку?

Раньше утверждалось, что ребенок - **10-12 часов**, подросток – **9-10 часов**, взрослый – **8 часов**.

Сейчас многие приходят к мнению, что это все индивидуально, некоторым нужно побольше, некоторым поменьше. Но главное – человек не должен чувствовать усталость после сна и быть бодрым весь день.

Активный образ жизни



Мы живем в век, когда наши движения ограничены.

Машины, общественный транспорт, лифты созданы для нашего комфорта и скорости. Следовательно, каждый из нас ведет малоподвижный образ жизни.

Чтобы быть здоровым, необходимо заниматься спортом, делать по утрам зарядку.

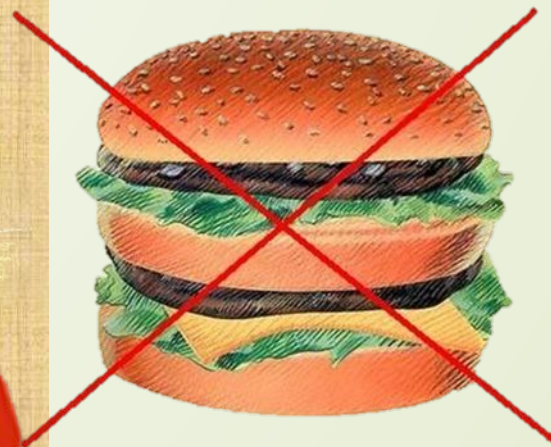
Любая физическая активность пойдет каждому на пользу: и пешие прогулки, и подвижные игры, и катание на роликах или велосипеде.

Почему же так важно двигаться? Почему все говорят о пользе активного образа жизни?

Физические нагрузки (умеренные) способствуют укреплению иммунитета, ускоряют обмен веществ, усиливают кровообращение, способствуют здоровому сну, укрепляют деятельность организма в целом, а главное — повышают настроение и дают уверенность в себе! Школьники должны двигаться хотя бы 1-2 часа в день.



Отсутствие вредных привычек



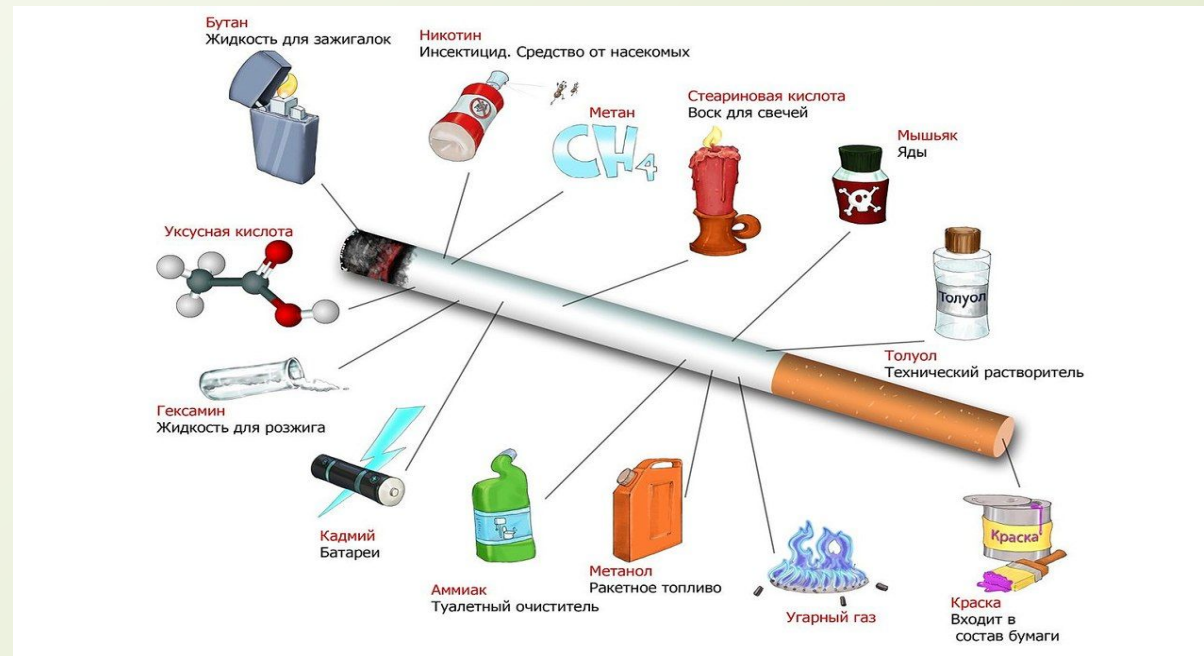
О вреде курения

Курение относят к вредным привычкам.

Выкуривая 1 пачку сигарет, курильщик забивает свои легкие в год 1 литром никотиновой смолы. Каждая сигарета укорачивает жизнь на 8 минут.

Ежегодно в России умирает около миллиона человек от болезней, вызванных курением. Никотин вызывает большое количество заболеваний, таких как инсульт, инфаркт миокарда, болезни крови и артерий ног, поражает органы чувств, пищеварения и дыхания, поражает нервную систему.

Сейчас считается курить "немодным", за последние 5 лет бросили курить 30 миллионов человек, а 31 мая во всем мире отмечают как День без табака.



О вреде алкоголя

Алкоголь действует на клетки головного мозга, человек становится злым, агрессивным, теряет над собой контроль, становится психически неуравновешенным .
Алкоголь – это внутриклеточный яд, который разрушает жизненно важные органы человека – печень, сердце, мозг.
100 граммов водки убивают 7,5 тысяч клеток головного мозга.

Алкоголь особенно вреден для растущего организма и “взрослые” дозы для детей могут стать смертельными или привести к инвалидности при поражении головного мозга.



О вреде токсикомании и наркомании

Токсикомания – еще одна из вредных привычек.

Токсикоманы добиваются опьянения, вдыхая пары или газы, при этом разрушая легкие, желудок, сердце, мозг.

Токсикомания развивается очень быстро и лечение ее очень сложно.

Наркотики убивают ум, здоровье, силы человека.

Наркотики изменяют сознание, вызывая галлюцинации, бред, иллюзии.

Применение наркотиков вызывает химическую зависимость организма, а это смертельное заболевание.



Быть здоровым — это модно!
Дружно, весело, задорно
Становитесь на зарядку.
Организму — подзарядка!
Знают взрослые и дети
Пользу витаминов этих:
Фрукты, овощи на грядке —
Со здоровьем все в порядке!
Также нужно закаляться,
Контрастным душем обливаться,
Больше бегать и гулять,
Не ленится, в меру спать!
Больше бегать и гулять,
Не ленится, в меру спать!
Прочь все вредные привычки!
Будет все у нас все отлично!

