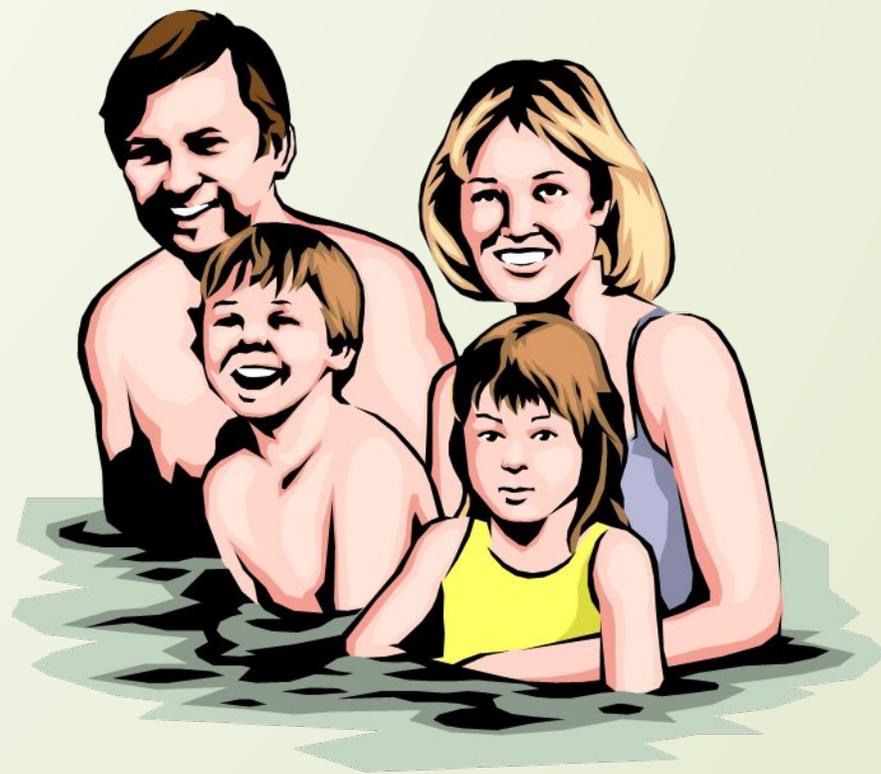


# «РОЛЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ»





**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 «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.

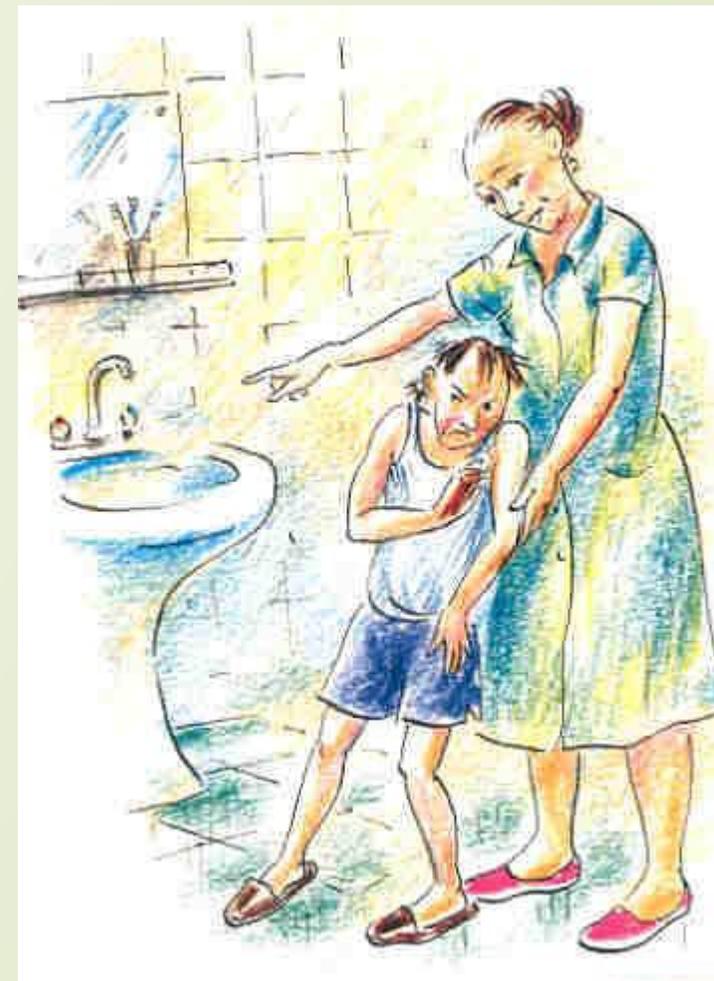
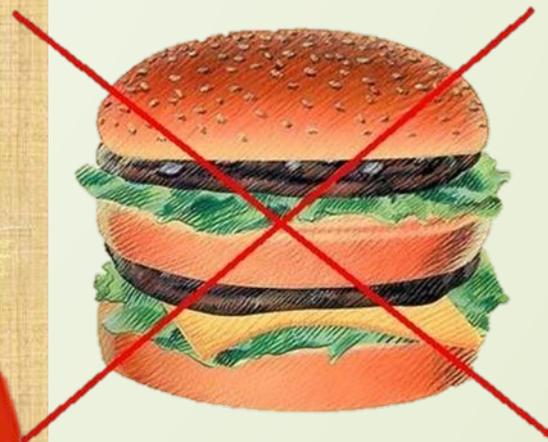
Любая физическая активность пойдет каждому на пользу: и пешие прогулки, и подвижные игры, и катание на роликах или велосипеде.

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



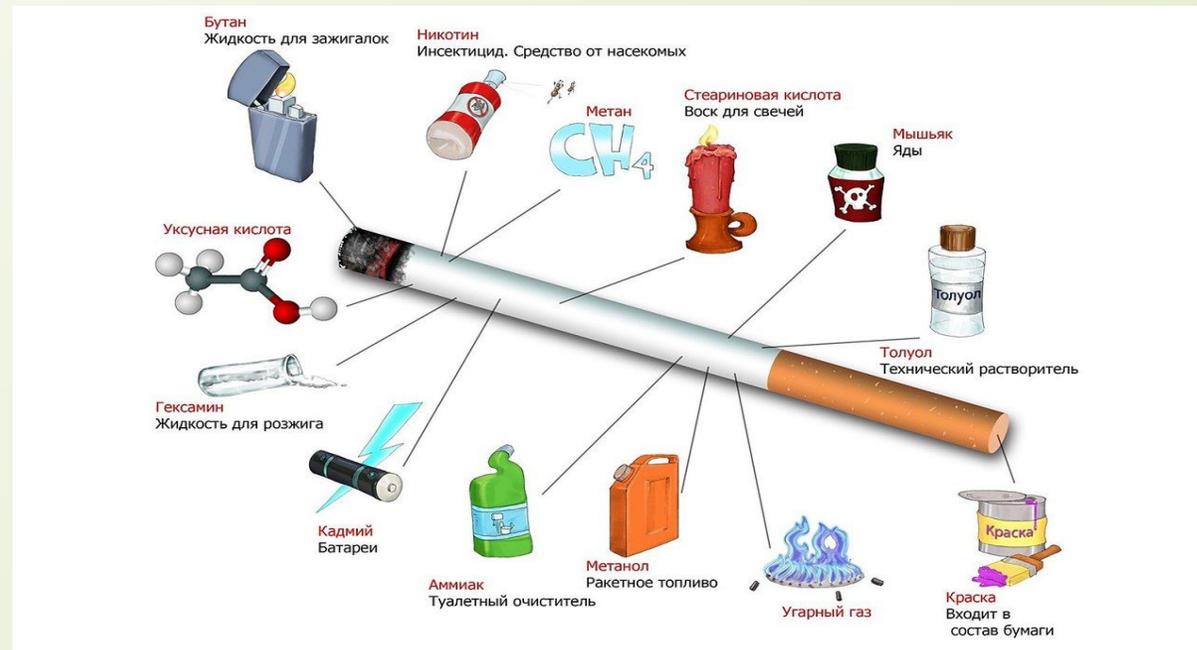
# О вреде курения

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!

