



**ПОЛЕЗНОЕ
ПИТАНИЕ**

+

**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ
ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ**

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

**«Твой выбор –
Здоровый образ жизни!»**

Цель:

- пропаганда здорового образа жизни школьников;
- профилактика табакокурения, алкоголизма и наркомании.



Девиз:

**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

מתוך פרק 8

מקס ומילי



Тест «Твое здоровье».

1. У меня часто плохой аппетит.
2. После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова.
3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.
4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться в постели.
5. Я почти не занимаюсь спортом.
6. В последнее время я несколько прибавил в весе.
7. У меня часто кружится голова.
8. В настоящее время я курю.
9. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.
10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

Результаты

- 1-2 балла.** Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия.
- 3-6 баллов.** Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его расстроили довольно основательно.
- 7-10 баллов.** Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно свои привычки, иначе...

Правила здорового образа жизни

1. Правильное питание

2. Полноценный сон

**3. Активная деятельность
и активный отдых**

**4. «Нет!» - вредным
привычкам**

Правильное питание



Корзина здоровья

- салат, укроп,
- петрушка
- сельдерей
- лук, чеснок
- картофель
- капуста
- морковь
- свекла
- помидоры
- огурцы
- баклажаны
- болгарский перец
- тыква



- яблоки
- груши
- бананы
- вишня
- черешня
- черная смородина
- черника
- малина
- клубника
- апельсины
- гранаты
- хурма

Правила здорового питания

- Пища должна быть разнообразной**
□ (растительной и животной)
- Поддерживайте нормальный вес**
- Ешьте продукты с низким содержанием жиров,**
□ обязательно употребляйте растительное масло
- Ешьте больше фруктов и овощей**
- Употребляйте меньше сахара и соли**
- Соблюдайте режим питания:**
(завтрак, обед, ужин)



КОДЫ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК, КОТОРЫЕ ПО ВОЗДЕЙСТВИЮ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

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

Полноценный сон



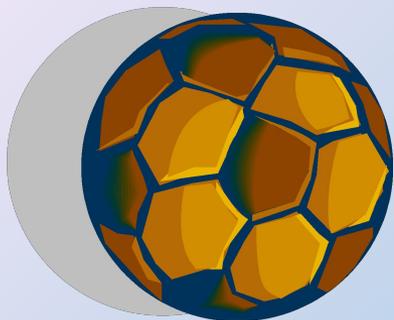
Нехватка сна влияет на продолжительность жизни; приводит к сердечным заболеваниям, повышенному давлению, диабету, повышенному холестерину и ожирению.

Активная деятельность и активный отдых

Статистика:

- Сидячий образ – одна из десяти причин смерти и инвалидности во всём мире**
- Дефицит физической активности – это причина 2-х миллионов смертей в год**
- Менее 30 % молодежи ведет активный образ жизни**

Физическая активность



Физическая культура

Спорт

Подвижные игры

Утренняя зарядка

Туризм и пешие прогулки

Физический труд



«НЕТ!» - вредным привычкам

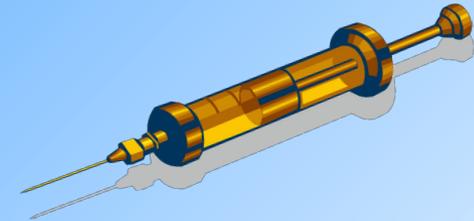
**-Длительной работе
на компьютере**



-Алкоголю



-Наркотикам



-Курению



Вредные факторы при длительной работе на компьютере:

- Сидячее положение в течение длительного времени**
- Воздействие электромагнитного излучения монитора**
- Утомление глаз, нагрузка на зрение**
- Перегрузка суставов кистей**
- Стресс при потере информации**

ЕСТЬ ВЫХОД:

□ физкультминутка



□ упражнения
для глаз

алкоголю-

«НЕТ!»



Почему тянутся к алкоголю подростки?

- **ОТ ТОСКИ**
- **желания выгледеть старше**
- **желания не отстать от компании**



Последствия:

- ▣ страдают внутренние органы: разрушаются печень, почки, сердце и мозг человека
- ▣ человек теряет волю, смыслом жизни становится безделье и употребление спиртных напитков
- ▣ страдает психика: появляются угнетение, агрессия, депрессия
- ▣ страдает характер, личность постепенно деградирует
- ▣ человек теряет друзей, бросает учёбу или работу



**Задумайся об этом. И если ты
согласен с нами –
разбей первую рюмку!!!
И тогда второй не будет никогда!**

наркотикам-
«НЕТ!»



Наркотики = «зависимость»

Для возникновения физической зависимости достаточно 3-7 дней приёма какого-либо наркотика. После 20 дней приёма зависимость возникает в 100% случаев. После возникновения зависимости у человека развиваются депрессии, приступы паники страха, психозы, резкое ухудшение памяти.....синдром органического поражения мозга.

Наркотики = гепатит и СПИД

Взросление – процесс не из лёгких. Научись смело решать проблемы. Если чувствуешь, что не можешь справиться в одиночку, поговори с родителями или с другими взрослыми, которые помогут найти решение. Никогда не позволяй другим поколебать твою решимость и независимость! Никогда не балуйся наркотиками! Будешь расплачиваться всю жизнь!!!



**НАРКОТИКИ -
ПОЖИЗНЕННАЯ ЛОМКА**



**НЕ ЛОМАЙ
СЕБЕ ЖИЗНЬ!**

курению -

«НЕТ!»



Сравни и сделай выводы



Легкие некурящего



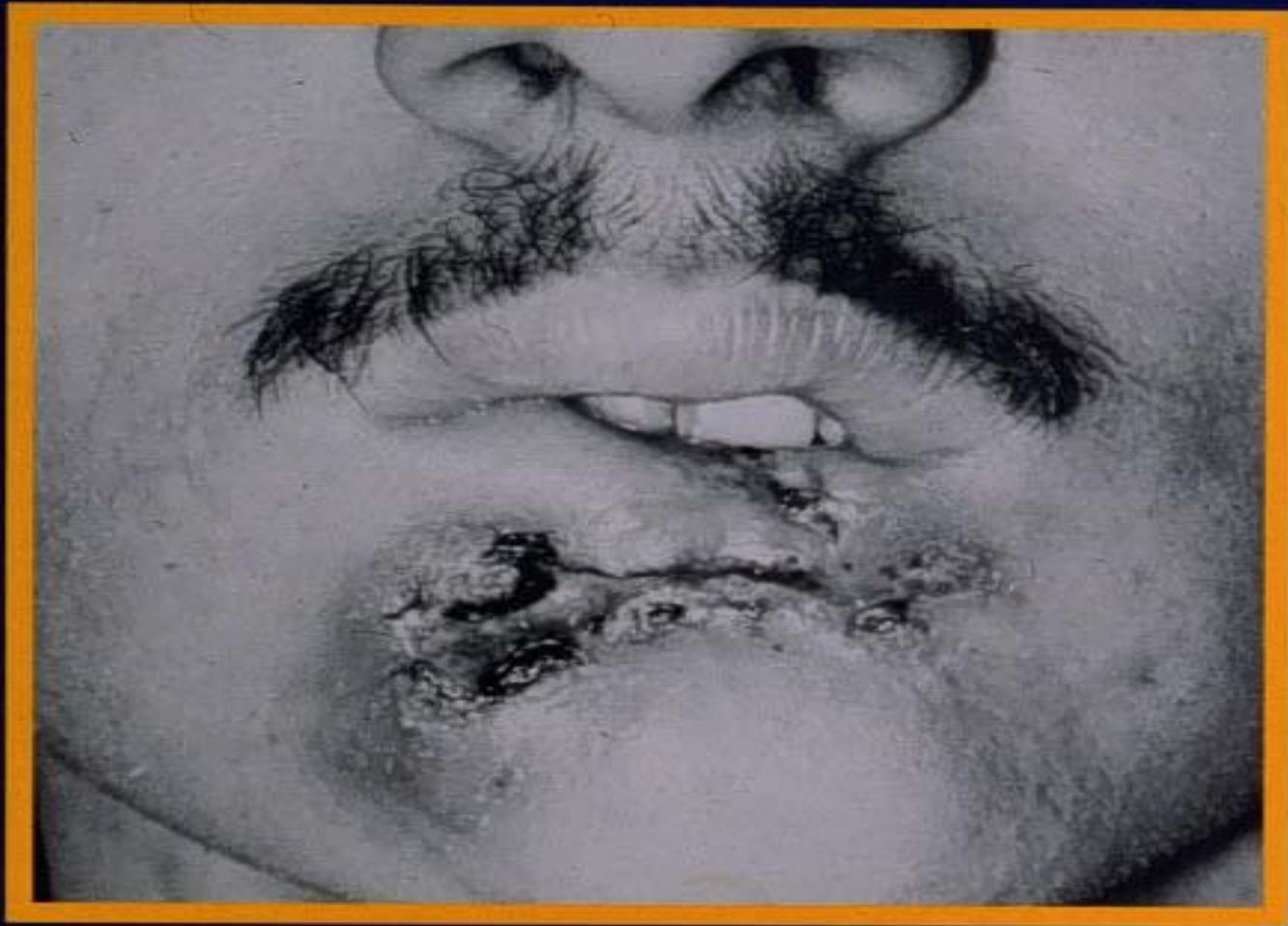
Легкие курящего



Легкие после 5 лет курения



после 25 лет курения



A fatal mouth cancer in a 28-year-old who dipped a can a day for 10 years.

**Рак ротовой полости у
28-летнего курильщика с 10-летним стажем**

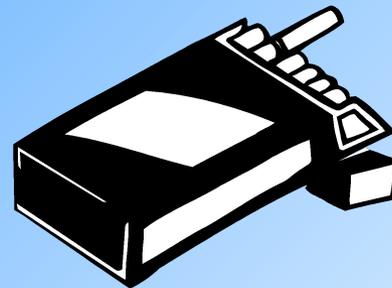
Игра

«Что здесь зашифровано?»

- Акшлеь
- дыюкша
- неболиз асдцер
- сартгги
- акр егликх
- яарння мресть
- ваилднетiosoь
- ракисе
- Кашель
- Одышка
- Болезни сердца
- Гастрит
- Рак лёгких
- Ранняя смерть
- Инвалидность
- Кариес



**Сделай вывод
о том, нужна ли
тебе сигарета?!**



Правила здорового образа жизни

- **1. Правильное питание**
- **2. Полноценный сон**
- **3. Активная деятельность и активный отдых**
- **4. «Нет!» - вредным привычкам**



**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**