


# КЛАССНЫЙ ЧАС

**«Наше здоровье –  
в наших руках»**



**ольного короля  
частливее б  
йнищий с  
оровы  
зд**

- Зарядка - это источник бодрости и здоровья **ДА**
- Жвачка сохраняет зубы **НЕТ**
- Длительные занятия на компьютере полезны для здоровья **НЕТ**
- Мыть руки нужно перед каждым приёмом пищи **ДА**
- Есть безвредные наркотики **НЕТ**
- Отказаться от курения легко **НЕТ**
- Если зимой сразу нырнёшь в ледяную прорубь, то станешь закалённым **НЕТ**
- Взрослые чаще, чем дети, ломают ноги и руки **ДА**
- Курение более опасно для детей, чем для взрослых **ДА**
- Летом можно запастись витаминами на целый год **НЕТ**

## Правда ли...

*В здоровом теле – здоровый дух.*



**ПОЛЕЗНОЕ ПИТАНИЕ + ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ = ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ**

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

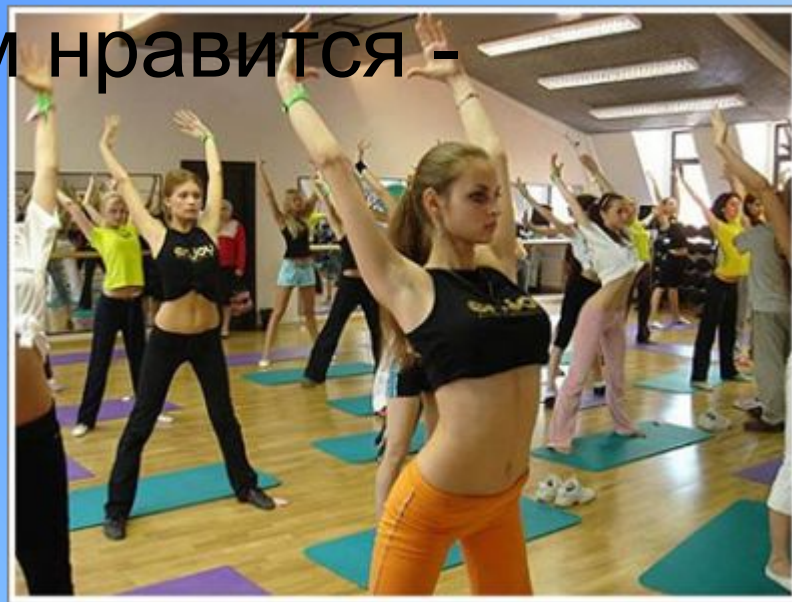
# Здоровый образ жизни

- активное движение;
- плодотворная трудовая деятельность;
- хорошая гигиена;
- правильное питание;
- отказ от любых вредных привычек.



# Двигайтесь больше!

- *Недостаток движения очень плохо сказывается на здоровье: затормаживается обмен веществ, накапливаются лишние килограммы, развиваются болезни сердечно-сосудистой системы, диабет и другие заболевания.*
- **Будьте «против гиподинамии!»**
- **Выбирайте то, что вам нравится - специальные занятия физкультурой, утренняя зарядка, физкультминутки, пеший туризм**





**Труд** – важный фактор влияния на здоровый образ жизни человека, основа морального и физического здоровья человека.

# ГИГИЕНА



- *Регулярные водные процедуры, соблюдение правил сна и труда и т.д.*



# Правильное питание

- **Требования к еде:** обеспечивать организм достаточным количеством энергии, питательных веществ, витаминов и микроэлементов.
- Питание не должно быть избыточным, также не должно быть недостатка в еде.



Покупая товар, **ОБЯЗАТЕЛЬНО** обращайтесь внимание на состав веществ, входящих в данный продукт и срок годности





Синтетические добавки довольно часто являются пищевой аллергией, которая проявляется в форме дерматита.



# Пищевые добавки

- это вещества, которые никогда не употребляются самостоятельно, а вводятся в продукты питания при изготовлении.

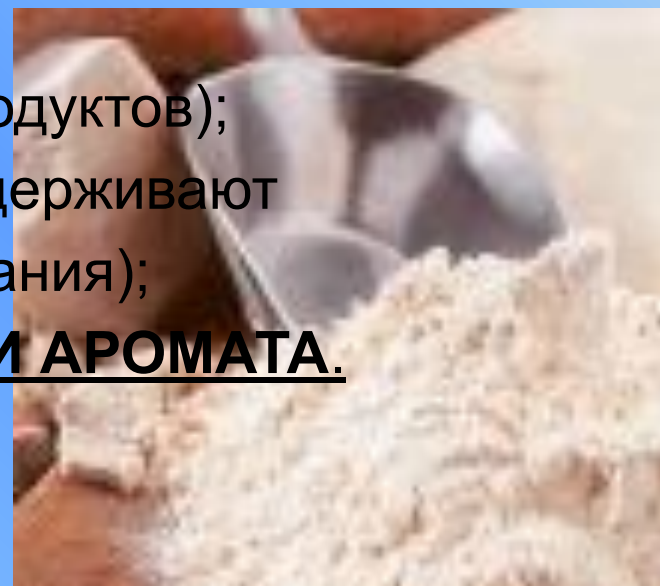


## ■ Задачи пищевых добавок

- придают продуктам питания необходимые и приятные свойства – цвет, вкус и аромат, нужную консистенцию;
- увеличивают срок хранения продуктов питания, что необходимо для их транспортировки и хранения.

# Классификация пищевых добавок

- E100 – E199 – **КРАСИТЕЛИ** (усиливают и восстанавливают цвет продуктов);
- E200 – E299 – **КОНСЕРВАНТЫ** (удлиняют срок годности продукта);
- E300 – E399 – **АНТИОКИСЛИТЕЛИ** (замедляют окисление, предохраняя продукты от порчи);
- E400 – E499 – **СТАБИЛИЗАТОРЫ** (сохраняют заданную консистенцию продуктов);
- E500 – E599 – **ЭМУЛЬГАТОРЫ** (поддерживают определённую структуру продуктов питания);
- E600 – E699 – **УСИЛИТЕЛИ ВКУСА И АРОМАТА.**



**Король ароматизаторов - ГЛЮТАМАТ НАТРИЯ – E621** усиливает вкусовое восприятия, воздействуя на центры удовольствия.

**E621 - негативно влияет на головной мозг, нарушает психику детей, ухудшает состояние больных бронхиальной астмой, приводит к разрушению сетчатки глаза и глаукоме.**

**ГЛЮТАМАТ НАТРИЯ действует как НАРКОТИК !**



# Воздействие пищевых добавок на организм

- **вызывают расстройства кишечника;**
- **вызывают сыпь;**
- **вливают на давление;**
- **вредные для кожи;**
- **ракообразующие;**
- **повышают холестерин;**
- **вливают на ЦНС, зрение.**



Синтетические добавки довольно часто оборачиваются пищевой аллергией, которая проявляется в форме дерматита

# *ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ* должны быть:

- **безопасными**
- **соответствовать санитарным нормам**





# Выдержки из книги Академии здоровья о советах по применению Кока-колы в других сферах деятельности:

- во многих штатах США дорожная полиция всегда имеет в патрульной машине 2 бутылки Колы, чтобы смывать с шоссе кровь после аварии;
- фермеры из восточного индийского штата Чхаттисгарх используют Колу, чтобы защитить свои рисовые плантации от вредителей. По их словам, напитки стоят дешевле пестицидов, а действуют точно так же;
- домохозяйки считают Колу отличным чистящим средством: она прекрасно справляется с ржавчиной, известковым налётом и отложениями кальция;
- активный ингредиент Колы – фосфорная кислота: за 4 дня может растворить ногти, за 10 дней пластмассовую расческу;
- далее в статье шли советы по применению Колы для стирки грязной одежды, очистки стёкол в машине и моторов грузовиков.

# Рекомендации по употреблению продуктов питания

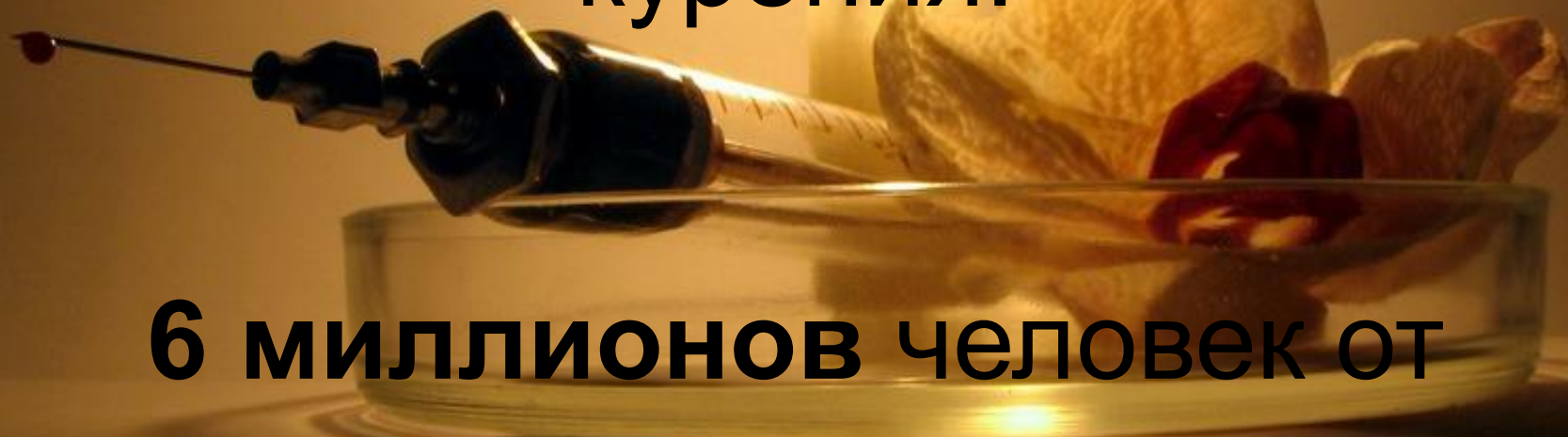
- **Внимательно читайте надписи на этикетке продукта;**
- **Не покупайте продукты с чрезмерно длительным сроком хранения;**
- **Не покупайте продукты с неестественно яркой окраской;**
- **Не покупайте подкрашенную газировку, делайте соки сами;**
- **Не покупайте переработанных или законсервированных мясных продуктов (колбаса, сосиски, тушёнка);**
- **Не покупайте супы и каши быстрого приготовления, готовьте их сами;**
- **Не перекусывайте чипсами, сухариками, замените их орехами, изюмом;**
- **В питании всё должно быть в меру, безопасно и по возможности разнообразно.**

откажитесь от вредных привычек!

ЕЖЕГОДНО УМИРАЮТ-

3 миллиона человек от  
курения!

6 миллионов человек от  
алкоголизма



# Алкоголь и потомство

- Реальная цифра алкоголиков в России сейчас составляет **20 млн. человек.**



# Курение

в России курят 65% мужчин  
и 30% женщин.

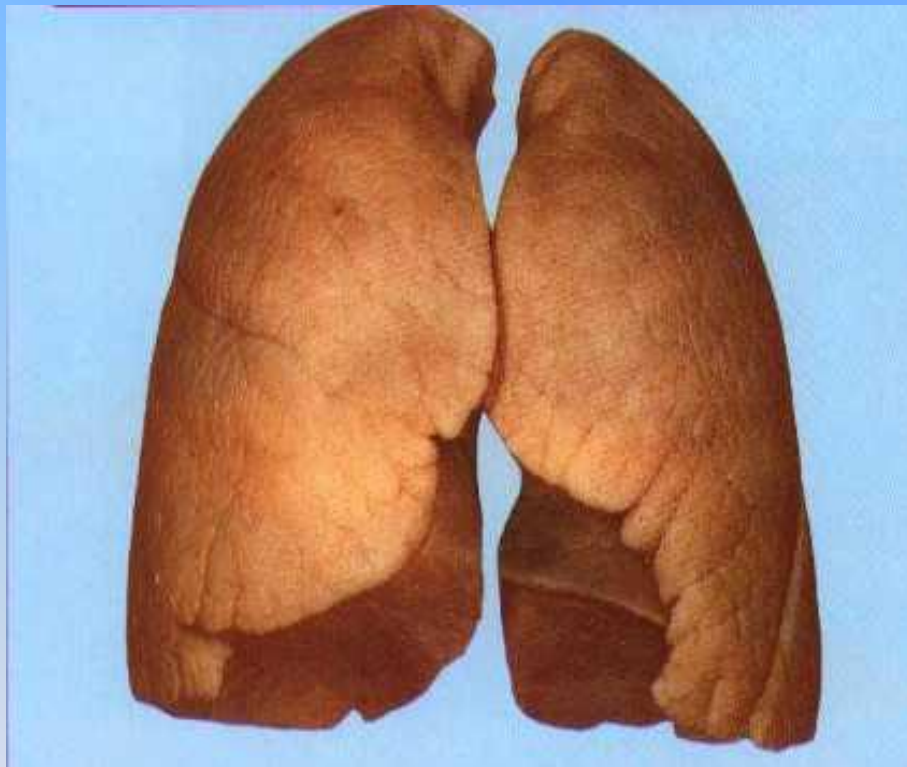


# Никотин действует подобно яду



- Растущий организм примерно в два раза чувствительнее к никотину, чем взрослый.
- Следовательно, **СМЕРТЬ** может наступить, если **подросток** **одновременно ВЫКУРИТ** **полпачки сигарет**

# Курение является одним из вариантов наркомании.

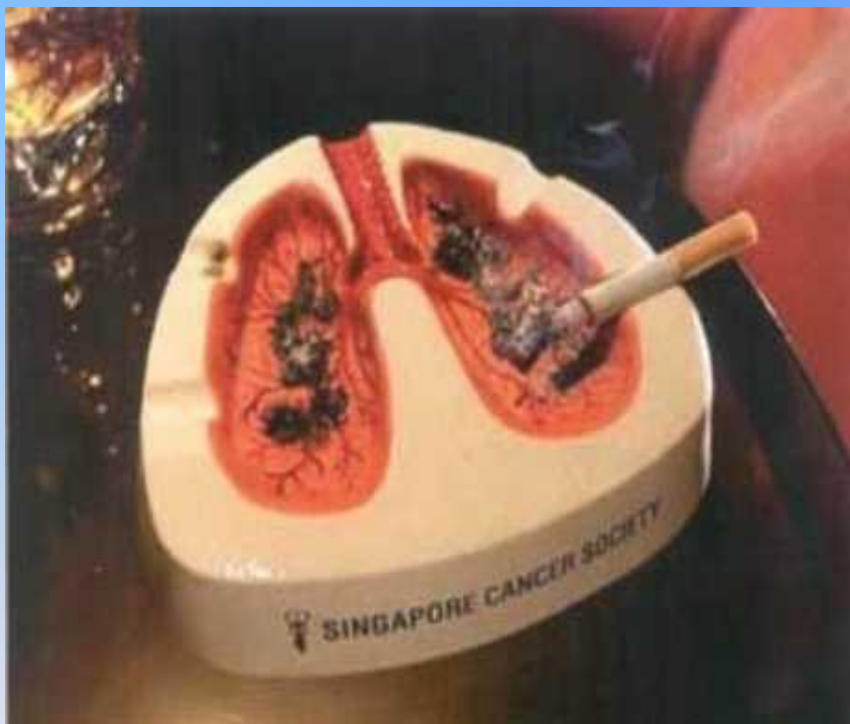


Лёгкие некурящего человека



Лёгкие курильщика

# Алкоголь + табак = ускоренная и верная смерть.



- По статистике 60% мужчин в России трудоспособного возраста умирают от каких-то «загадочных», сердечно-сосудистых заболеваний.

**Убивает их  
алкоголь и табак.**



# Наркотики

- В 1997 году Россия «подсела на иглу». Число преступлений связанных с наркотиками увеличилось почти в два раза (на 91%) .
- За последние **10 лет** число случаев смерти от потребления наркотиком увеличилось в **12 раз**, а среди детей в **42 раза**.
- Число **больных** наркоманией подростков возросло в **10 раз**.



**Наркоманы живут в среднем около пяти-шести лет со дня принятия первой дозы.**

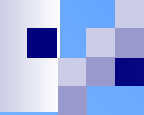
- **Алкоголики — 10-15 лет.**
- **Регулярно курящие «по одной – две пачки в день» могут протянуть несколько больше.**



# МЫ СДЕЛАЛИ СВОЙ ВЫБОР!

- МЫ ПРОТИВ  
НАРКОТИКОВ!
- МЫ ВЫБИРАЕМ  
ЖИЗНЬ!





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

**Болезнь и поросенка не красит.**

**Болен - лечись, а здоров - берегись.**

**Здоровье дороже денег, здоров буду и денег добуду.**

**Румянами хворь не лечат.**

**Чистота - залог здоровья.**

## Продолжи высказывание:

- По-моему, секрет здоровья заключается в том,...
- Я знаю, что зарядка важна...
- Моё отношение к наркотикам...
- Малоподвижный образ жизни может привести...
- Мой любимый вид спорта...
- Сигареты – друзья или враги? Я думаю...
- Моё отношение к алкоголю...
- Я не хочу болеть простудными заболеваниями...



**МЫ ЗА  
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**