



# ДОЛГОЖИТЕЛИ ПЛАНЕТЫ



**Сюзанна Мушатт  
Джонс, 115 лет, США  
(род. 6 июля 1899)**

**Мисао Окава, 116  
лет, Япония (род. 5  
марта 1898)**

**Джералин Талли,  
115 лет, США  
(род. 23 мая 1899)**



**1 апреля 2015 года**

**Гертруда Вивер, 116  
лет, США (род. 4  
июля 1898)**

**Эмма Морано, 115  
лет, Италия (род. 29  
ноября 1899)**





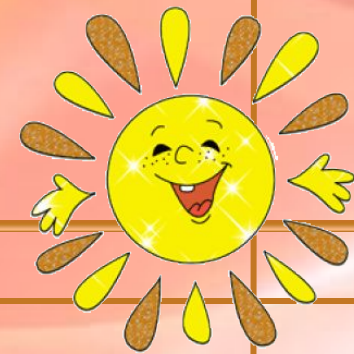
**БОЛЕН – ЛЕЧИТЬСЯ, ЗДОРОВ –  
БЕРЕГИТЬСЯ.**

**ЗДОРОВЫМ БЫТЬ – В РАДОСТИ  
ЖИТЬ!**



**ГДЕ ЗДОРОВЬЕ – ТАМ И КРАСОТА.**





**ЗДОРОВЫМ БЫТЬ – В  
РАДОСТИ ЖИТЬ!**



# Тест «Твое здоровье»



1. Как часто ты моешь руки?
2. Сколько раз в день ты чистишь зубы?
3. Как часто ты моешь ноги?
4. Как часто ты делаешь зарядку?
5. Как часто ты простужаешься?
6. Как часто ты ешь сладости?
7. Как часто ты плачешь?
8. От чего ты плачешь?
9. Сколько ты гуляешь?
10. Когда ты ложишься спать?
11. Соответствует ли твой вес росту и возрасту?
12. Сколько времени ты проводишь у телевизора, за компьютером или телефоном?
13. Сколько времени ты тратишь на уроки?
14. Можешь ли ты взбежать на 5-й этаж?
15. Ходишь ли ты в спортивную секцию или танцевальный кружок?



# Результаты



**От 0 до 20 очков** - ты в полном порядке!

**От 20 до 70 очков** - у тебя уже появились не самые хорошие, вредные для здоровья привычки, но с ними пока нетрудно бороться!

**От 70 до 110 очков** - ты твердо стоишь на пути разрушения своего здоровья. Сворачивай скорее!

**От 110 и выше** - можешь не считать! Как ты еще не развалился? Начинай борьбу за здоровье с этой же секунды!



# Первый компонент ЗОЖ

## Личная гигиена



### Средства личной гигиены

гигиена



жилища



личная гигиена

гигиена



кожи

гигиена



питания

гигиена



Воды

гигиена



одежды

# Второй компонент ЗОЖ

## Правильное питание



фрукты  
и овощи

хлеб, картофель,  
рис, макароны



мясо, рыба,  
яйца, бобовые

молоко и  
молочные продукты

еда и напитки с высоким  
содержанием жиров и сахара







# ТАБЛИЦА ВРЕДНЫХ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК

## ОЧЕНЬ ОПАСНЫЕ

E123 E510 E513E E527

## ОПАСНЫЕ

E102 E110 E120 E124 E127 E129 E155 E180  
 E201 E220 E222 E223 E224 E228 E233 E242  
 E400 E401 E402 E403 E404 E405 E501 E502  
 E503 E620 E636 E637

## КАНЦЕРОГЕННЫЕ

E131 E142 E153 E210 E212 E213 E214 E215  
 E216 E219 E230 E240 E249 E280 E281 E282  
 E283 E310 E954

## РАССТРОЙСТВО ЖЕЛУДКА

E338 E339 E340 E341 E343 E450 E461 E462  
 E463 E465 E466

## КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

E151 E160 E231 E232 E239 E311 E312 E320  
 E907 E951 E1105

## РАССТРОЙСТВО КИШЕЧНИКА

E154 E626 E627 E628 E629 E630 E631 E632  
 E633 E634 E635

## ДАВЛЕНИЕ

E154 E250 E252

## ОПАСНЫЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ

E270

## ЗАПРЕЩЕННЫЕ

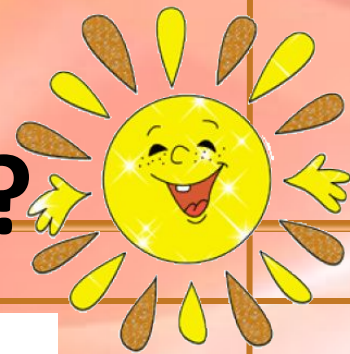
E103 E105 E111 E121 E123 E125 E126 E130  
 E152 E211 E952

## ПОДОЗРИТЕЛЬНЫЕ

E104 E122 E141 E171 E173 E241 E477



# Чем опасны газированные напитки?



# Слухи о вредности

## КОКА-КОЛЫ



# Правила



1. Пейте ее холодной. Разрушение эмали зубов зависит и от температуры напитка.
2. Пейте через трубочку, чтобы избежать контакта с банкой.
3. Ограничьтесь одним стаканом 1-2 раза в неделю.
4. Откажитесь от газировки, если страдаете какими-либо заболеваниями.
5. Не давайте газировку детям до 3 лет.



# МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКА



Калорийность рациона школьника должна быть следующей:

7-10 лет – 2400 ккал

14-17 лет – 2600-3000 ккал

Если ученик занимается спортом, он должен получать на 300-500 ккал больше.

## Белки.

Ежедневно школьник должен получать 75-90 г белка, из них 40-55 г животного происхождения.

В рационе ребенка школьного возраста обязательно должны присутствовать следующие продукты: молоко или кисломолочные напитки; творог ; сыр; рыба ; мясные продукты; яйца .

## Жиры.

Норма потребления жиров для школьников - 80-90 г в сутки, 30% суточного рациона.

Ежедневно ребенок школьного возраста должен получать: сливочное масло; растительное масло; сметану .

## Углеводы.

Суточная норма углеводов в рационе школьника - 300-400 г, из них на долю простых должно приходиться не более 100 г.

Необходимые продукты в меню школьника: хлеб или вафельный хлеб; крупы; картофель; мед; сухофрукты; сахар .



# Вариант рационального питания



# Третий компонент ЗОЖ

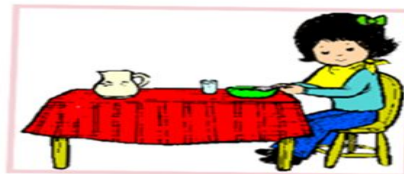
## Режим дня



Режим дня



Утро



День



Вечер



Выходные дни





# Соблюдайте режим дня



А сейчас мы с вами поиграем в игру. Я начинаю пословицу, а вы заканчиваете.

Пословицы:

1. От хорошего сна ... (Молодеешь)
2. Сон – лучшее ... (Лекарство)
3. Выспишься - ... (Помолодеешь)
4. Выспался – будто вновь... (Родился)

Здоровый и  
правильный сон  
залог хорошего дня и  
прекрасного  
настроения, а это и  
есть здоровый образ  
ЖИЗНИ



МЫ  
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



# Четвёртый компонент ЗОЖ

## Спорт



# Пятый компонент ЗОЖ

## Отказ от вредных привычек



### Царство вредных привычек



сквернословие

игромания

наркомания

пьянство

курение





**Рациональное  
Питание**



**Закаливание и  
занятия спортом**



**1. Курение**



**Искоренение  
Вредных  
привычек**

# Здоровый Образ Жизни.

**2. Алкоголь**



**3. Наркотики**

**Правильный  
Режим труда и отдыха**



# тест «Легко ли тебе отказаться от вредной привычки?»



1. Быстро ли тебя можно переубедить в чём-либо?

Да – 3 балла    Нет- 1 балл

2. Когда ты занят своей работой, интересуешься ли работой товарища?

Да – 3 балла    Нет- 1 балл

3. Трудно ли тебе переключиться с одного урока на другой?

Да – 2 балла    Нет-4 балла

4. Всегда ли ты доводишь до конца начатое дело, если предстоит другое, более интересное?

Да – 2 балла    Нет-1 балл

5. Трудно ли тебе отказаться от привычки, которая не по душе?

Да – 2 балла    Нет-4 балла

6. Легко ли тебе перейти с одного дела на другое?

Да – 3 балла    Нет-2 балла

7. Расстраиваешься ли ты, если приходится менять планы?

Да – 2 балла    Нет-4 балла



# Результаты



**От 21 балла и выше** – вы быстро и легко приспосабливаетесь к новым условиям, контактируете с людьми. Незнакомые ситуации не вызывают неловкости. Круг ваших интересов достаточно широк. От вредных привычек отказываетесь легко, если этого сами захотите.

**От 13 до 20 баллов** – в случае необходимости вы сумеете отстаивать свою точку зрения, но сможете признать и свою неправоту. В ваших силах отказаться от вредных привычек.

**От 13 баллов и ниже** – вы не склонны менять свои привычки и взгляды. Будьте осторожны! Ваши привычки могут быть далеко не такими безобидными, как кажется.





Молодежь **ЗА**

здоровый  
образ

**ЖИЗНИ!**