

КЛАССНЫЙ ЧАС НА ТЕМУ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»»

*Вся гордость учителя в учениках, в
росте посеянных им семян.*

Д. Менделеев

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.
-
- **За каждый ответ «да» поставьте себе по 1 баллу и подсчитайте сумму.**
 -

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...
- Конечно, вы вправе не согласиться с данной интерпретацией результатов, но лучше давайте задумаемся о своем образе жизни и выделим основные правила здорового образа жизни.

- Чтоб мудро жизнь прожить,
- Знать надобно немало.
- Два главных правила запомни для начала:
- Ты лучше голодай, чем, что попало есть,
- И лучше будь один, чем с кем попало.



ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

- ⦿ 1. *Правильное питание;*
- ⦿ 2. *Сон;*
- ⦿ 3. *Активная деятельность и активный отдых;*
- ⦿ 4. *Отказ от вредных привычек.*
- ⦿
- ⦿ Остановимся на каждом пункте отдельно.



1. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ— ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА

- *Снижается заболеваемость учащихся, улучшается психологическое состояние детей, поднимается настроение, а самое главное — повышается работоспособность и интерес к учебной деятельности.*



ДАВАЙТЕ НЕМНОГО ПОГОВОРИМ О ТОМ, ЧТО МЫ ПЬЕМ?

- В любом случае, важно знать, что именно в газированных напитках может реально принести вред. Во-первых, это углеводы. В 0,33 л. Pepsi-Cola содержится 8 кусков сахара. Мало, кто стал бы пить такой сладкий чай или кофе. Все эти углеводы откладываются в жировые складки и способствуют развитию диабета. В диетические газировки для минимизации калорий добавляют различные подсластители. Самый опасный из них - белок аспартам. Он в 200 раз слаще сахара, вызывает аллергию, болезни желудка, нарушения работы печени, головные боли, ослабление памяти и зрения и даже припадки. Именно подсластители являются главными секретами газированной воды - они не утоляют жажду, а наоборот вызывают аппетит.



ЧТОБЫ УМЕНЬШИТЬ ВРЕД ОТ ЛЮБОЙ ГАЗИРОВКИ, В ТОМ ЧИСЛЕ И ОТ PEPSI, НЕОБХОДИМО СЛЕДОВАТЬ ПРОСТЫМ ПРАВИЛАМ:

- 1. Пейте ее холодной. Разрушение эмали зубов зависит и от температуры напитка. В Америке газировки пьют больше, чем в Европе, но ее всегда подают со льдом, и повреждений зубов у американских детей меньше.
- 2. Пейте через трубочку, чтобы избегать контакта с банкой.
- 3. Ограничьтесь одним стаканом 1-2 раза в неделю.
- 4. Откажитесь от газировки, если страдаете ожирением, диабетом, гастритом, язвой.
- 5. Не давайте газировку детям до 3 лет.







ТЕПЕРЬ ПОГОВОРИМ О ТОМ, ЧТО МЫ ЕДИМ?

- 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

САЛАТ, УКРОП, ПЕТРУШКА.

- ◎ Зелень - хорошая профилактика инфаркта, улучшает водный баланс, благотворно влияет при малокровии, авитаминозе



. СЕЛЬДЕРЕЙ.

Древние греки и римляне не обходились без него ни в будни, ни в праздники. Высокие пищевые и целебные достоинства этого растения определяют более чем сорок вкусовых, витаминных и биологически активных веществ.

Исследования американских ученых показали, что корни этого растения - идеальное средство для снижения артериального давления



ТОПИНАМБУР.

- ◉ *В клубнях этого растения витаминов С и В вдвое, а солей железа втрое больше, чем в картофельных.*
- ◉ *Особенно полезно это растение для больных диабетом, страдающих малокровием, нарушениями обмена веществ и желудочными заболеваниями*



МОРКОВЬ

- ⦿ *Употребление этого овоща очень полезно для зрения и для профилактики раковых заболеваний.*



КАПУСТА

- ⦿ *Этот овощ улучшает обмен холестерина и является сильным антиаллергеном*



СВЕКЛА

- ⦿ *А этот овощ улучшает работу кишечника, снижает артериальное давление. Наличие йода в этом корнеплоде делает ее ценным для профилактики заболевания щитовидной железы и укрепления иммунитета. Обеспечивает организм фосфором, калием, кальцием, натрием и хлором.*



БАКЛАЖАНЫ

- ⦿ *Этот овощ малокалориен, зато в нем много фолиевой кислоты, а это значит, что он ускоряет вывод из организма холестерина, избытка воды и поваренной соли, усиливает способность инсулина понижать уровень сахара и способствует процессу образования эритроцитов в крови.*



ЯБЛОКИ

- ◉ *Обладают общеукрепляющим действием. Хороши для почек, сердечно-сосудистой системы. Обмена веществ.*



ГРУШИ

- *Повышают прочность капиллярных сосудов, оказывают противосклеротическое действие, способствует выведению из организма воды и поваренной соли.*



ВИШНЯ, ЧЕРЕШНЯ

- ◎ *Общеукрепляющие фрукты, полезные при малокровии.*



МАЛИНА

- ◉ *Улучшает пищеварение при атеросклерозе и гипертонической болезни.*



ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА

- ◎ *Богата
общеукрепляющи
м витамином С.*
- ◎



СОН.

- 2.
- 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.



ДОПОЛНИТЕ ПОСЛОВИЦЫ ОДНИМ СЛОВОМ.

- 1. *От хорошего сна ...*
 - 2. *Сон - лучшее ...*
 - 3. *Выспишься - ...*
 - 4. *Выспался - будто вновь...*
- *Молодеешь*
 - *Лекарство*
 - *По*
 - *молодеешь*
 - *Родился*



АКТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И АКТИВНЫЙ ОТДЫХ.

- ◎ *Статистика: сидячий образ жизни - это одна из ведущих 10-и причин смерти и инвалидности во всем мире. Дефицит физической активности - это причина 2-х миллионов смертей в год. Менее 30% молодежи ведет активный образ жизни, достаточный для того, чтобы в будущем сохранить свое здоровье*



ОСНОВНЫЕ ВРЕДНЫЕ ФАКТОРЫ, ДЕЙСТВУЮЩИЕ НА ЧЕЛОВЕКА ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

- сидячее положение в течение длительного времени;
 - воздействие электромагнитного излучения монитора;
 - утомление глаз, нагрузка на зрение;
 - перегрузка суставов кистей;
- стресс при потере информации.



4. ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

- КУРЕНИЕ
- АЛКОГОЛИЗМ
- НАРКОМАНИЯ



КУРЕНИЕ

- Из истории
- Курение табака возникло еще в глубокой древности. Высадившись на берегах Америки, Колумб и его спутники увидели туземцев, которые держали во рту пучки дымящейся травы.
- Во Францию табак попал из Испании, его привез посол Жан Нико в подарок королеве Екатерине Медичи. От фамилии «Нико» произошло слово «никотин».

НАКАЗАНИЯ:

- ◉ В Китае, замеченного в курении ученика ожидает изнурительное наказание - тренировка на велотренажере;
- ◉ В конце XVI столетия в Англии за курение казнили, а головы казненных с трубкой во рту выставляли на площади;
- ◉ В Турции курильщиков сажали на кол;
- ◉ В царствование Михаила Романова за курение полагалась смертная казнь. Всех, у кого найден табак, «надобно пытаться и бить на козле кнутом, пока не признается, откуда добыл...»
- ◉ В нашем гуманном обществе нет таких наказаний, но может быть, эти картинки заставят вас задуматься стоит ли начинать (фотографии: легкое здорового человека, легкое курильщика)



АЛКОГОЛИЗМ

- ⦿ хроническое заболевание, обусловленное систематическим употреблением спиртных напитков. Проявляется физической и психической зависимостью от алкоголя, психической и социальной деградацией, патологией внутренних органов, обмена веществ, центральной и периферической нервной системы. Нередко возникают алкогольные психозы.



НАРКОМАНИЯ

- Официальная статистика в отношении наркомании очень тревожна.
- В течение последних 6 лет распространенность наркомании среди подростков увеличилась в 10 раз.
- Сам термин "наркомания" связан с понятием "наркотик" (от греч. *narkotikos*-усыпляющий).
- Группу наркотиков в узком смысле слова составляют так называемые опиаты - вещества, которые добывают из мака: морфин, кодеин, героин, метадон.



- ◉ Говоря о наркомании, мы имеем в виду вещества, формирующие психическую зависимость от их потребления. Таким образом, в настоящее время термин "наркотическое вещество" (наркотик) применяется по отношению к тем ядам или веществам, которые способны вызвать эйфоризирующее, снотворное, болеутоляющее или возбуждающее действие.
- ◉ Согласно международному принятому определению, наркомания - это нарушение психики, заключающееся в сильном желании принять определённое вещество (или вещество из определённой группы) в ущерб другим видам деятельности и упорное продолжение использования вещества несмотря на пагубные последствия. Синонимом термина наркомания является понятие "зависимость"



ВИКТОРИНА

- 1. Почему могут быть опасны для здоровья консервированные продукты?
 - 2. При сжигании в городе мусора воздух загрязняется ядовитыми веществами. Назовите 4 опасных вещества.
 - 3. какие приемы удаления нитратов из овощей вам известны?
 - 4. Табачный дым содержит много химических соединений, веществ и элементов. Назовите их примерное количество.
 - 5. Среди них в табачном дыму содержится аммиак, ацетон, пропилен, никотин, пиридин и другие вещества. Назовите вещество, вызывающее привыкание к курению.
 - 6. Сколько процентов вредных веществ получает пассивный курильщик?
 - 7. Водопроводную воду перед употреблением лучше отстаивать. Почему?
- Можно отравиться ботулином
 - Доиксины, канцерогены, радионуклиды, двуокись СО
 - Вымачивание, отваривание, маринование
 - 4 000
 - Никотин
 - (50%)
 - Чтобы избавиться от хлора, который улетучивается через 2 часа

- 8. Назовите вещество, которое полностью нейтрализует действие нитратов.
- 9. Из повседневных продуктов питания, какие самые опасные для здоровья?
- 10. Назовите три принципа закаливания
- 11. Какая поговорка учит нас правильному режиму питания

- 12. Сколько часов в сутки должен спать человек?
- 13. Какими видами спорта следует заниматься для формирования осанки?

- (Витамин С)
- Соль и сахар
- Постоянно, последовательно, постепенно
- Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу
- ребенок - 10-12 часов, подросток - 9-10 часов, взрослый - 8 часов
- Плавание, гимнастика, легкая атлетика

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

- Желаю вам:
- Никогда не болеть;
- Правильно питаться;
- Быть бодрыми;
- Вершить добрые дела.
- **В общем, вести здоровый образ жизни!**



©2008 Judith Thompkins
POSTED AT WWW.ELLFARU