

**З**доровый

**О**браз

**Ж**изни

## *Тест «Твое здоровье».*

1. У меня часто плохой аппетит.
2. После нескольких часов работы (учёбы) 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 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 менять свои привычки.



# Правильное питание - основа здорового образа.

Известны коды пищевых добавок, которым по воздействию на организм человека можно дать следующие характеристики:

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

# 1. “Творческая разминка для команд”

*Здоровье*



# Чем опасны газированные напитки?

*Чтобы уменьшить вред от любой газировки, необходимо следовать простым правилам:*

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.



## 2. “Всё обо всём”

1

2

3

4

5

6

# ВИТАМИНЫ



## **Режим питания**

*Калорийность рациона школьника должна быть следующей:*

7-10 лет – 2400 ккал

14-17 лет – 2600-3000 ккал

если ребенок занимается спортом, он должен получать на 300-500 ккал больше.

### **Завтрак**

Чёрный хлеб, молоко, творог, йогурт, яйца, сыр, нежирное мясо, фрукты и овощи, возможен кофе, но лучше отдать предпочтение тонизирующему чаю.

### **Обед**

В обязательную составляющую обеда входит суп. На второе что-нибудь из овощных салатов или гречневая крупа (кладезь витаминов и органических кислот), картофель, рис, макароны, хлеб из цельных злаков.

### **Ужин**

Это должна быть легкая пища: вареная рыба или вареное нежирное белое мясо, морепродукты (кальмары, креветки, крабы, омары, мидии), тушеные или вареные овощи, нежирные кисломолочные продукты (йогурт, сыр, творог, кефир).

### 3. “Питание”

1

2

3

4

5

6



**РЕЖИМ  
ДНЯ**

## **Соблюдайте режим дня.**

Сон очень положительно влияет на организм человека. Много споров вокруг того, сколько же надо спать человеку? Раньше утверждалось, что для ребенка необходимо - 10-12 часов, подросток – 9-10 часов, взрослый – 8 часов. Сейчас многие приходят к мнению, что это все индивидуально, некоторым нужно больше, некоторым поменьше. Но главное – человек не должен чувствовать усталость после сна и быть бодрым весь день.

## 4. “Народная мудрость”

1

2

3

4

5

6

Спорт — это здоровье!





## **Спорт - залог красоты и здоровья.**

Здоровый образ жизни невозможно представить без утренней зарядки, которая приведет ваш организм в работоспособное состояние, устранит сонливость и вялость, поднимет настроение.

Движение - жизнь, активное движение - здоровый образ жизни. Важно подобрать такой вид спорта, который подойдет вам не только физически, но и душевно.

## 5. “Спорт”

1

2

3

4

5

6

НЕ КУРИ И НЕ  
ПЕЙ!  
НЕ КРАСИВО,  
ПОВЕРЬ!

и вредно!



# Откажитесь от вредных привычек.

## *Анонимные ответы школьников*

- потому что все мои друзья курят;
- чтобы выглядеть более взрослым;
- из любопытства;
- потому что я чувствовал себя беспокойно и нервозно;
- потому что мне нравится курить;
- потому что все думали, что я не курю.

**«Результаты исследования причин курения у школьников»:**

Подражание другим

Чувство новизны, интереса

Желание казаться взрослыми

Точная причина не известна

## 6. “Вредные привычки”

1

2

3

4

5

Здоровье человека – жизненно важная ценность, оно складывается из многих взаимосвязанных друг с другом компонентов. На здоровье влияют наследственность, состояние окружающей среды, здравоохранение. Но более чем на половину – здоровый образ жизни. Запомните, ваше здоровье – в ваших руках! Ведите здоровый образ жизни и будьте здоровы!

