

# О ЗДОРОВЬЕ МИФЫ И ПРАВДА

Лекция  
для учащихся **5-11** классов  
Материал предназначен для  
использования на тематических  
классных часах и беседах на тему  
«Здоровье» во внеурочное время.



Альга Михайловна Степанова,

Автор:  
учитель

английского языка

МБОУ «Цивильская СОШ №1

имени Героя Советского Союза М.В. Силантьева»

города Цивильск Чувашской Республики

**2019**

Много витамина С защитит вас от простуды

**Правда:** Витамин С стимулирует иммунитет, но вовсе не защитит вас от гриппа.



Чем больше воды вы пьёте за день, тем  
лучше

**Правда:** Большинство продуктов, особенно фруктов и овощей, содержат воду. И если вы не хотите пить, не нужно давиться обычной водой – это большая нагрузка на почки.



## Кофе вредит здоровью

**Правда:** Пару чашечек в день ароматного напитка никак не навредят, а даже наоборот, улучшат ваше общее самочувствие.



## Кофе вредит здоровью

**Правда:** Пару чашечек в день ароматного напитка никак не навредят, а даже наоборот, улучшат ваше общее самочувствие.



От жареного и шоколада появляются прыщи

**Правда:** Причин, из-за которых возникает акне, может быть масса, в том числе косметика, повышенная влажность и потливость.



## Компьютер – первый враг для глаз

**Правда:** Исследования доказали, что радиация от мониторов совершенно безвредна для человеческого глаза и её очень мало.



От потребления сахара дети становятся  
чрезмерно активными

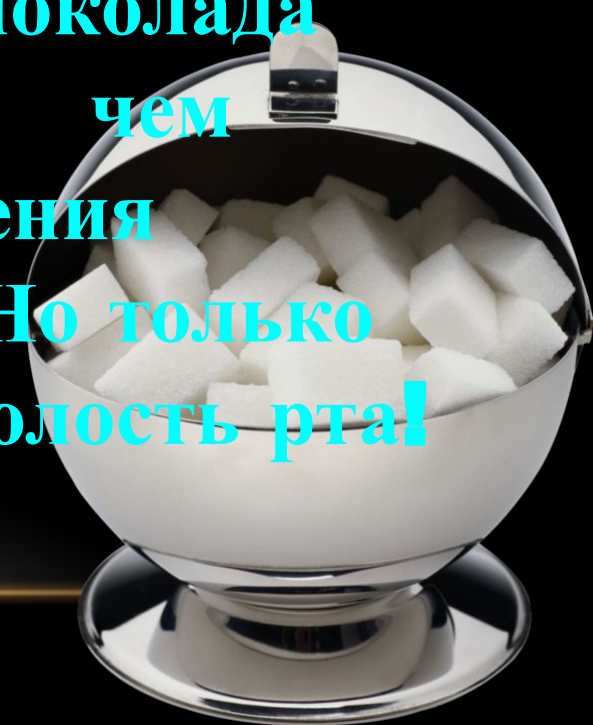
**Правда:** Дети по своей природе  
гиперактивны, вне зависимости от того,  
едят они сахар или нет.





# Сахар – основная причина кариеса

**Правда:** Здесь причина не столько в сахаре, сколько в продолжительности его действия на зубную эмаль. Поэтому кусочек шоколада менее вреден, чем длительный процесс наслаждения леденцом. Но только если сразу же прополоскать полость рта!



Чистите уши нужно ватными палочками

**Правда:** Ватные палочки небезопасны для слуха, так как проталкивают серу еще глубже.



Осторожно! В яйцах есть холестерин

**Правда:** Бессмысленная клевета ценного продукта! Яйца – это кладезь антиоксидантов, витаминов и безвредного холестерина.



Мёд гораздо полезнее обычного сахара

**Правда:** Научкой доказано, что мёд имеет такой же эффект, как и кукурузный сироп. Однако кондитерские изделия содержат намного больше сахара, поэтому вредней и калорийнее.



Запрокинув голову, вы остановите кровь из  
носа

**Правда:** Это опасная ошибка! В таком случае кровотечение пойдет к горлу, что вызывает рвотный рефлекс. Необходимо зажать нос, наклонившись чуть вперед.



Кушайте часто и по чуть-чуть

**Правда:** Утверждение спорное. Ведь организм не должен находиться в постоянном процессе переваривания еды. Достаточный перерыв между приемами пищи позволяет клеткам очиститься от продуктов распада. Вот почему временное голодание очень полезно.



## Молоко укрепляет кости

**Правда:** Это давно опроверженный миф. Ученые доказали, что нет связи между потреблением молока и прочностью костей и суставов. Наоборот, чем старше мы становимся, тем меньше молочных продуктов следует включать в свой рацион, а то и вовсе отказаться.



Урезайте потребление насыщенных жиров

**Правда:** Грамотное потребление мясных продуктов, масла и сыра не только безвредно, но и понижает уровень “плохого” холестерина.





**БУДЬТЕ  
ЗДОРОВЫ!**



Источник:

**54** мифа о здоровье <https://ratatum.com/54-mifa-o-zdorove-perestante-verit/>

Изображения:

[https://www.medcentre.com.ua/i/2016/05/apteka-ekofarm-plyus\\_250.png](https://www.medcentre.com.ua/i/2016/05/apteka-ekofarm-plyus_250.png)

[https://ratatum.com/wp-content/uploads/2017/01/407969.jpg1300\\_1481734813-630x376-min.jpg](https://ratatum.com/wp-content/uploads/2017/01/407969.jpg1300_1481734813-630x376-min.jpg)

<https://img2.freepng.ru/20171217/8aa/cup-coffee-png-5a37379a797281.1466299915135681544975.jpg>

[http://img0.liveinternet.ru/images/attach/d/0/140/120/140120228\\_4552399\\_.png](http://img0.liveinternet.ru/images/attach/d/0/140/120/140120228_4552399_.png)

[https://clipart-db.ru/file\\_content/rastr/chocolate-006.png](https://clipart-db.ru/file_content/rastr/chocolate-006.png)

<http://www.rabota-naiti.ru/karera/wp-content/uploads/2014/11/komputer.png>

<http://f1.mylove.ru/Ppkz4H1Kc0.png>

[http://www.1-touch.ru/upload/resize\\_cache/iblock/5a2/522\\_522\\_1/5a21a77aad5bee7785cb02eae537ab90.png](http://www.1-touch.ru/upload/resize_cache/iblock/5a2/522_522_1/5a21a77aad5bee7785cb02eae537ab90.png)

[http://www.ofhoreca.ru/news/images/06042018\\_8/1.png](http://www.ofhoreca.ru/news/images/06042018_8/1.png)

<https://3a-market.ru/upload/iblock/ab0/ab0e2af46604027c2a4394dc57791700.png>

[https://ratatum.com/wp-content/uploads/2017/01/Krov\\_1481735831-630x353-min.jpg](https://ratatum.com/wp-content/uploads/2017/01/Krov_1481735831-630x353-min.jpg)

[https://stickeroid.com/uploads/pic/043018/thumb/stickeroid\\_5bf55063175bc.png](https://stickeroid.com/uploads/pic/043018/thumb/stickeroid_5bf55063175bc.png)

[http://pngimg.com/uploads/milk/milk\\_PNG12758.png](http://pngimg.com/uploads/milk/milk_PNG12758.png)

[https://kinderbooks.ru/800/600/http/pictures.ucoz.ru/\\_ph/3/2/125671468.png](https://kinderbooks.ru/800/600/http/pictures.ucoz.ru/_ph/3/2/125671468.png)

<https://ratatum.com/wp-content/uploads/2017/01/65fb135ccb6c82d421951d81727c187e.jpg>