


# «Здоровый образ жизни»



---

Здоровье – это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического и социального благополучия.

Главные факторы здоровья – движение, закаливание, питание, режим. Факторы, ухудшающие состояние здоровья – употребление алкоголя, курение, наркомания.

# Отгадайте загадку:

- 
- 
- - *Что на свете дороже  
всего?*

# Здоровье





- А что такое здоровье?

---

- **Здоровье** — это нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие.



1. Какие фрукты, овощи и растения используют для понижения температуры и для лечения от простуды?



2. В какое время года лучше всего начинать закаляться?





### 3. Кто такие «моржи»?



4. Листья, какого растения используют при  
ушибе и кровотечении?  
(Лопух, подорожник).





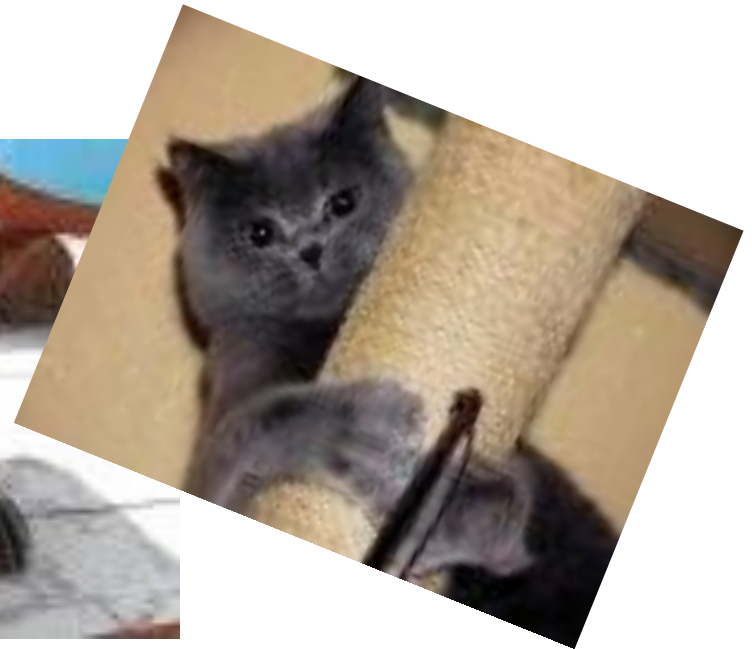
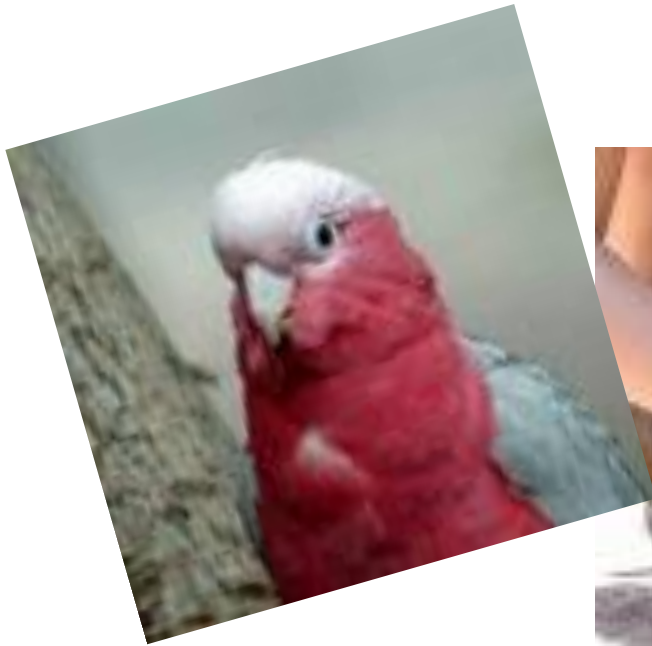
## 5. Почему нельзя пить воду из реки или лужи?

В грязной воде находятся различные микробы, которые переносят опасные заболевания.



# животными всегда необходимо мыть руки?

Можно подхватить блох, клещей,  
лишай



# 7. Почему полезно есть овощи и фрукты сырыми?





***В сырых овощах и фруктах больше  
ВИТАМИНОВ, чем в вареных!!!***



**Больше всего витамина С  
содержится в кочерыжке, поэтому  
ее не надо выбрасывать.**





## 9. Насколько сокращает жизнь одна выкуренная сигарета?



**НИКОТИН-ВРАГ ЗДОРОВЬЯ!**



*Каждая сигарета отнимает  
от 5 до 15 минут жизни!*



# 9. Что такое витамин?

---



лат. *vita* — **ЖИЗНЬ**

- группа органических соединений, ускоряющих биологическую активность





# 10. Почему могут быть опасны для здоровья консервированные продукты?



# Можно отравиться ботулином

- **Ботулин** – это  
сильнодействующий  
пищевой яд



■ ***11. При сжигании в городе мусора воздух загрязняется ядовитыми веществами.***





**Диоксины, канцерогены,  
радионуклиды,**



# 12. Назовите несколько приемов удаления нитратов из овощей.



# Вымачивание, отваривание, маринование

---





# 13. Водопроводную воду перед употреблением лучше отстаивать. Почему?



**Чтобы избавиться от хлора, который  
улетучивается через 2 часа**



**14. Из повседневных  
продуктов питания, какие  
самые опасные для  
здоровья?**





# Соль и сахар



# 15. Какая поговорка учит нас

## правильному режиму питания?



**Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу**





**4) Держи голову в холоде,  
живот в голоде, а ноги в  
тепле.**



**В здоровом теле -  
здоровый дух.**



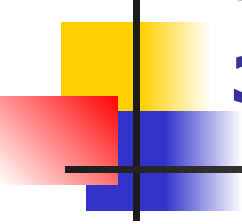
**Аппетит от больного  
бежит, а к здоровому  
катится.**



- **От компьютера, телевизора, мобильного телефона идут вредные для организма излучения, а компьютер, кроме того, очень влияет на зрение.**







**Нужно знать, как пользоваться ими без вреда для собственного здоровья.**

---

- ***30 минут работы на компьютере, перерыв не мене 30 минут.***
- ***Не смотреть телевизор более 2 часов.***
- ***Не носить телефон на теле.***

- **Отсутствие витаминов в пище может приводить к тяжелым расстройствам в организме (гиповитаминозы). Они носят сезонный характер, наблюдаются чаще всего в зимне-весеннее время, и для них характерны повышение утомляемости, снижение трудоспособности, подверженность различным простудным заболеваниям.**

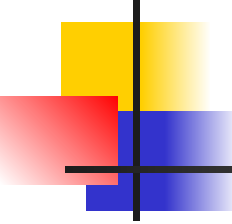
# Витамин С содержится в шиповнике, облепихе, черной смородине, капусте, помидорах, цитрусовых, картофеле и др.



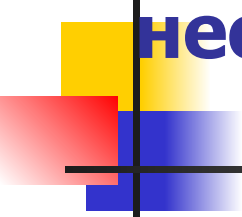
# 25. Чем вредны газированные напитки???





- 
- *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 способствуют развитию диабета. В газировки для уменьшения калорий добавляют различные подсластители. Они 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:

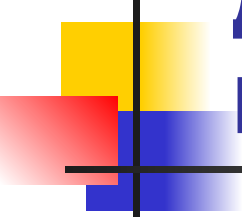


---

- **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 избежать контакта с банкой.**
- **3. Ограничьтесь одним стаканом 1-2 раза в неделю.**
- **4. Не давайте газировку детям до 3 лет.**

# 26. Чем вредны чипсы и сухарики?





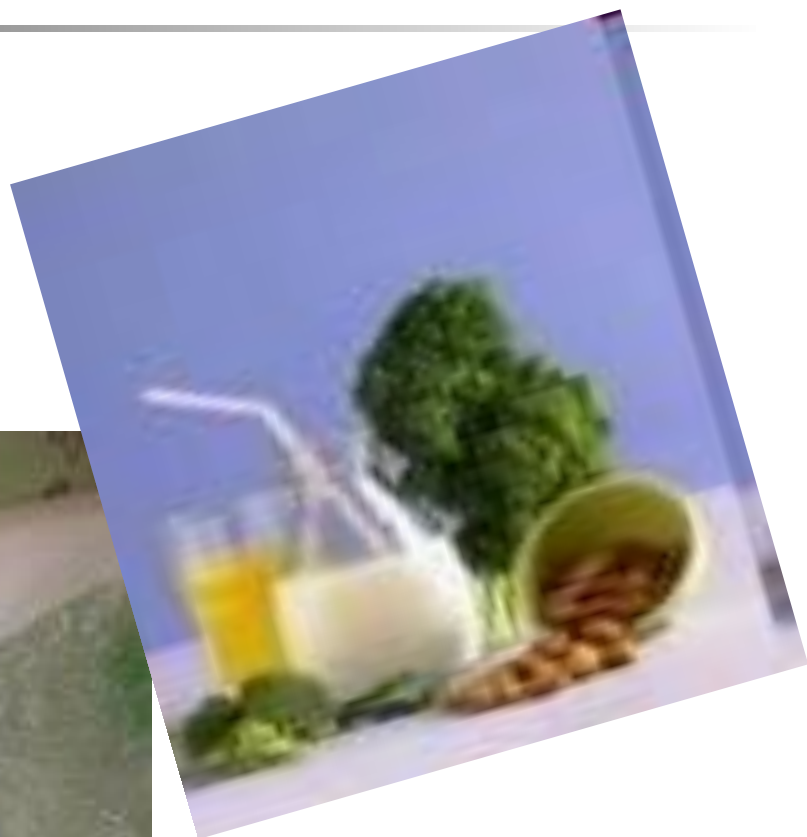
## **Вкусовые качества чипсов и сухариков достигаются за счет применения различных ароматизаторов**

---

- **Существуют и чипсы без привкусов, т.е. со своим натуральным вкусом, но по статистике, большинство наших с вами соотечественников предпочитают, есть чипсы с добавками: сыром, беконом, грибами, икрой. Стоит ли сегодня говорить, что на самом деле никакой икры нет - ее вкус и запах придали чипсам с помощью ароматизаторов.**



# Правильное питание— основа здорового образа.

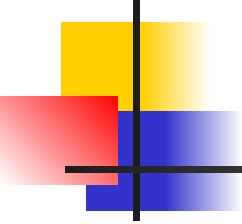




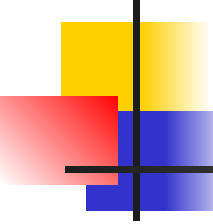
# 30. Что называют функциональными продуктами





- 
- **К функциональным продуктам** питания относятся все пищевые продукты, которые имеют клинически доказанное положительное влияние на здоровье, работоспособность, выносливость и иммунитет человека, а также способствуют профилактике распространенных заболеваний и сохранению красоты и молодости тела. Как правило, при производстве такие продукты обогащаются витаминами, микроэлементами, антиоксидантами, пребиотиками, пробиотиками, микроорганизмами (бифидо- и лактобактериями), отрубями, морскими водорослями и т. д.



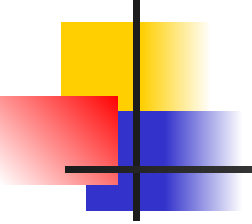
- 
- **Человек выглядит вполне здоровым, но ему необходима помощь, потому что сам игрок уже не может себя контролировать. Он готов днями и ночами сидеть у игрового автомата, непрерывно подпитывая себя «гормонами радости» — эндорфинами. При этом организм, испытывая нервное перенапряжение, истощается, человека начинают мучить кошмары, бессонница, гипертония, нарушается деятельность сердечно-сосудистой системы. Возникает склонность к депрессиям, повышается риск психоза. У поклонников «одноруких бандитов», незаметно для них, начинается деградация, распад личности. При всем при этом они еще тратят деньги, нанося серьезный ущерб себе и бюджету семьи».**

# Правила здорового образа

## ЖИЗНИ:

---

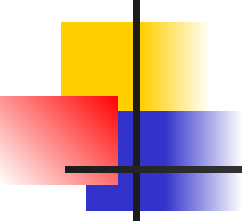
- ***1. Правильное питание;***
- ***2. Сон;***
- ***3. Активная деятельность и активный  
отдых;***
- ***4. Вредные привычки.***

- 
- **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.**

# ***Желаю вам:***

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