

Быть здоровым – это здорово!

**Единственная красота, которую
я знаю, – это здоровье.**

Генрих Гейне

Выполнила Головина Н.О., учитель математики
МОУ СОШ №40 г. Твери

7 апреля - Всемирный день здоровья.
Отмечается он в день создания Всемирной организации здравоохранения. Ежегодное проведение Дня здоровья стало традицией с 1950 года. Эта дата установлена для того, чтобы люди могли понять, как много значит здоровье в их жизни.



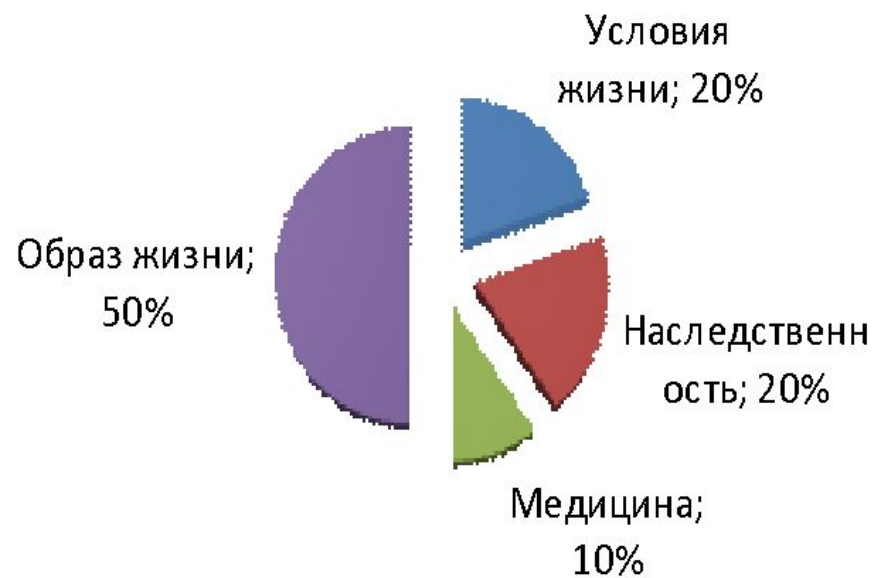
При встрече люди издревле желали друг другу здоровья : «
Здравствуйтесь, доброго Вам здоровья! » « Как Ваше драгоценное
здоровье?! » И не случайно. Ведь еще в Древней Руси говорили: «
Здоровье не купишь »

Здоровье - это бесценный дар, который преподносит человеку природа.
Без него трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Как часто мы,
растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье можно
легко, а вот вернуть его очень и очень трудно.

Здоровье - это состояние полного физического, психического и
духовного благополучия.



Здоровье зависит



ВИКТОРИНА

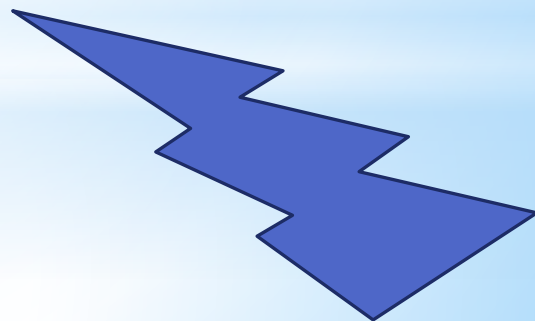
« Хитрые вопросы - мудрые советы »

- 1) Для чего в Древнем Китае и Персии здоровые люди наносили на царапину немного крови больных оспой?
- 2) Какое вещество необходимо человеку в количестве 2,5 л для нормального функционирования организма?
- 3) Такая вода содержит в своем составе комплекс солей, макро и микроэлементов. Не зря её называют « живой водой ». Что это за вода?
- 4) Нужно ли проветривать комнату зимой? Почему?
- 5) В этом состоянии люди проводят треть своей жизни. Оно полезно и необходимо.
- 6) Что нужно сделать усталому путнику после долгой ходьбы?
- 7) Можно ли сразу после кросса сесть отдыхать?



Конкурс

« Народная мудрость гласит ... »



Пословицы о здоровье

- Здоров будешь - всё добудешь.
- Лучше средства от хвори нет - делай зарядку до старости лет.
- Двигайся больше - проживёшь дольше.
- Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.
- В здоровом теле - здоровый дух.
- Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится.

**НЕМНОГО
ИНФОРМАЦИИ
О ВИТАМИНАХ**

ВИТАМИН

A

Необходим для
нормального роста и
развития эпителиальной ткани.
При недостатке –
заболевание Куриная слепота
(нарушение сумеречного зрения).

РЕТИНОЛ

Содержится:
в молоке,
рыбе, яйцах,
масле,
моркови,
петрушке,
абрикосах.



ВИТАМИН

В₁

Участвует в обмене веществ, регулирует циркуляцию крови и кроветворение, работу гладкой мускулатуры, активизирует работу мозга.

Содержится:

в орехах,
апельсинах,
хлебе
грубого
помола,
мясе птицы,
зелени.



Тиамин

ВИТАМИН

С

Помогает организму бороться с инфекциями, лучше видеть, стимулирует обновление клеток. При недостатке - цинга (набухают и кровоточат десны, выпадают зубы. Слабость, вялость, утомляемость, головокружение).

АСКОРБИНОВАЯ К-ТА



Содержится:
в цитрусовых,
сладком
перце,
ягодах,
моркови



ВИТАМИН

D

Отвечает за обмен фосфора и кальция, правильный рост костей. При недостатке - рахит (деформация костей, нарушения нервной системы, слабость, раздражительность)

КАЛЬЦИФЕРОЛ

Содержится в :
яичном желтке,
сливочном
масле,
икре



ВИТАМИН

Е

Помогает организму
стимулирует обновление клеток,
поддерживает нервную систему,
отвечает
за репродуктивное здоровье

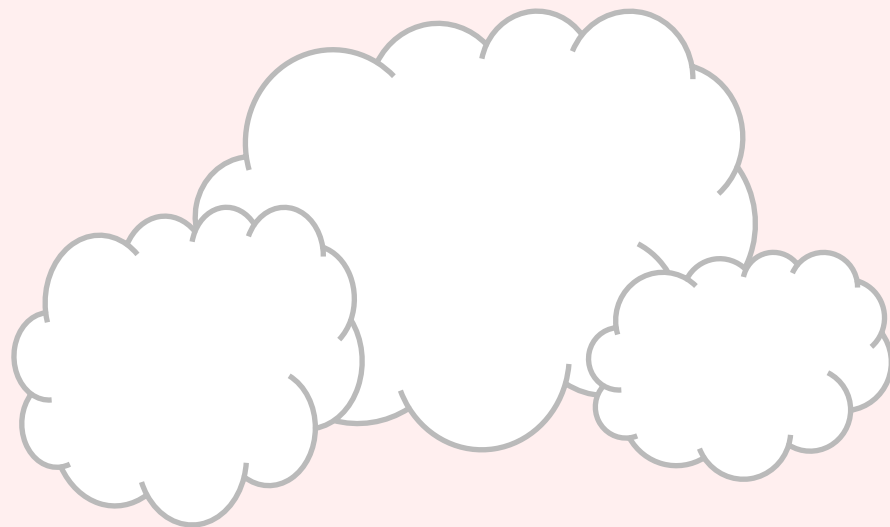
Содержится:

в молоке
зародышах
пшеницы,
растительном
масле,
листьях
салата,
мясе, печени,
масле



ТОКОФЕРОЛ

Конкурс « Витаминка »



1. Откуда эскимосы получают необходимые витамины: из рыбы, из рыбьего жира, из мяса белых медведей, из мяса тюленей
2. В шпинате витамины лучше всего сохраняются, если его употреблять: в свежем виде, в замороженном, в консервированном
3. В какое время года содержание витаминов в молоке увеличивается в 2 раза?
4. Действие солнечных лучей позволяет организму выработать один витамин. Какой? Витамин Д, витамин А, витамин Е, витамин В₆ .
5. Зимой необходимо чем-то компенсировать отсутствие солнечных лучей. Чем? Овощами, яичным желтком, лимонами, фруктами.
6. В каком из продуктов питания наибольшее разнообразие витаминов и притом в самом большом количестве? В хлебе, в молоке, в свежей капусте, в печени.
7. Что нужно потреблять, чтобы покрыть ежедневную потребность организма в витамине С? 1,5 кг помидоров, 1,5 кг телятины, 1 кг апельсинов

Правильные ответы

1. Все четыре
2. В сыром виде. Причём мыть шпинат надо как можно быстрее. Заморозка также хорошо сохраняет витамины, но замораживать его необходимо быстро. И консервированный шпинат богат витаминами, если время между срывом и консервированием непродолжительно. Кроме того, его необходимо варить в закрытой кастрюле и недолго.
3. Летом. Молоко – очень важный продукт питания, оно содержит кальций, витамины. Потребление одного литра молока в день способствует хорошему витаминному «равновесию» в организме.
4. Витамин Д, который предохраняет от рахита.
5. Яичным желтком.
6. В печени. Ста граммов печени достаточно, чтобы покрыть ежедневную потребность взрослого человека в семи видах витаминов: А,С, витаминах группы В.
7. Любой из этих продуктов.

ГИМНАСТИКА



**Сохранение здоровья – это регулярный труд.
Сейчас Вы молоды и здоровы.
Но не стоит обольщаться - о сохранении здоровья
нужно помнить всегда!
И в заключении попробуем составить
основные положения кодекса здоровья.
Постарайтесь следовать этому кодексу здоровья,
и вы на долгие
годы сохраните молодость и красоту!**



И т о г и и г р ы

ПОЗДРАВЛЯЕМ
ПОБЕДИТЕЛЯ

