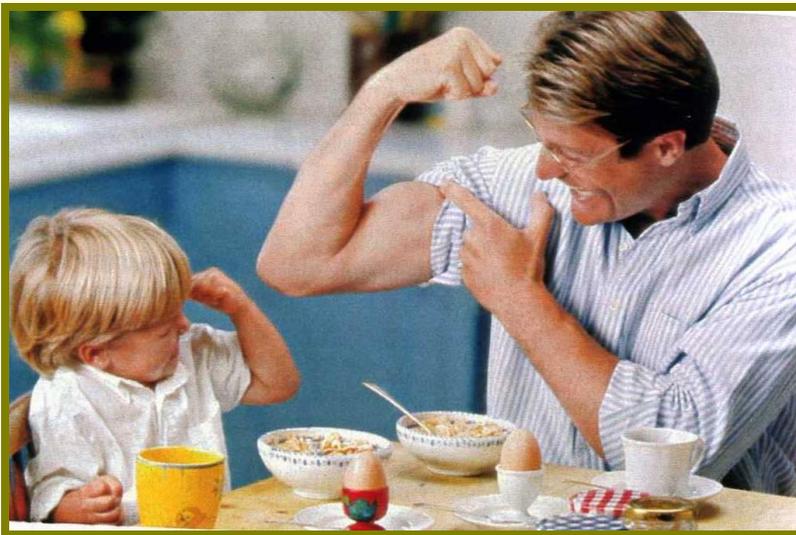
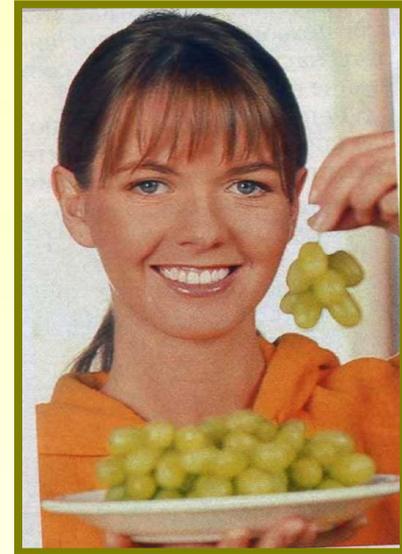


Классный час

«Здоровый образ ЖИЗНИ»



Не все полезно,
что в рот
полезло.

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 после пробуждения.

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, иначе ...

Чтоб мудро жизнь прожить,

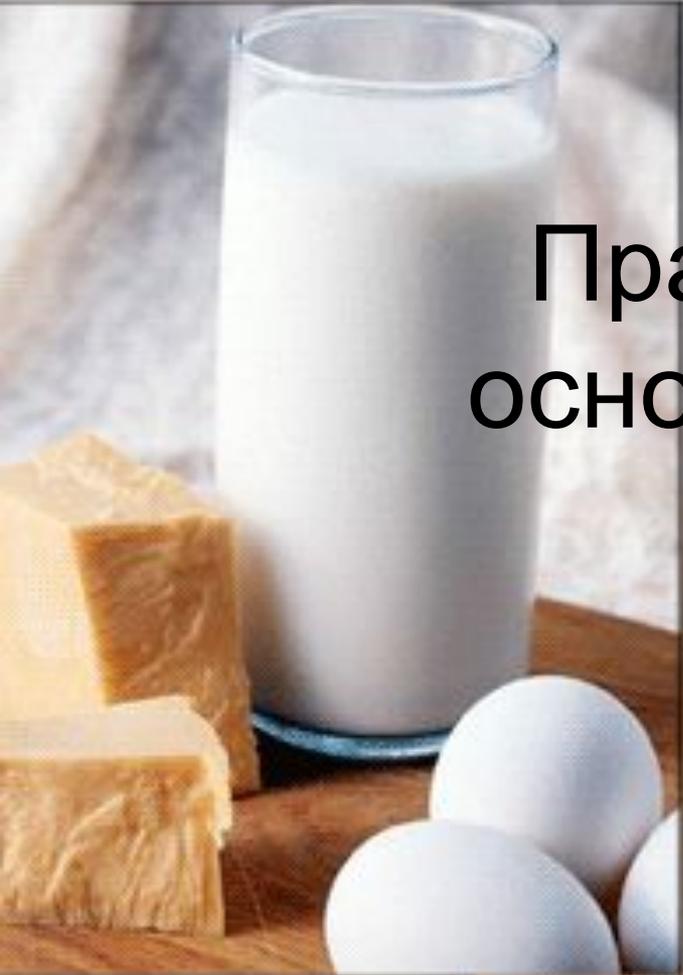
Знать надобно немало.

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:



- Правильное питание;
Правильное питание –
сон,
основа здорового образа
жизни.
Активная деятельность
и активный отдых;
- Отсутствие вредных
привычек.

Что мы пьем?



Кока – кола с успехом заменяет бытовую химию

- Смыть кровь с шоссе после аварии;
- Почистить туалет;
- Удалить ржавые пятна с хромированного бампера машины;
- Удалить коррозию с батареей в автомобиле;
- Раскрутить заржавевший болт;
- Очистить одежду от загрязнения;
- Очистить моторы автомашин;



Кофеин

***(учащает сердцебиение,
повышает давление,
вымывает кальций из
организма)***

Что мы едим?

Ароматизаторы:

E103, E105, E111, E121, E123, E125,
E126, E130, E152 - **ЗАПРЕЩЕННЫЕ**

E102, E110, E120, E124, E127- **ОПАСНЫЕ**

E104, E122, E141, E150, E171, E173, E180,
E241, E477 - **ПОДОЗРИТЕЛЬНЫЕ**

E131, E210 – 217, E240, E330-
РАКООБРАЗУЮЩИЕ

E221- 226 – **ВЫЗЫВАЮЩИЕ
РАССТРОЙСТВО КИШЕЧНИКА**

E250, E251 – **ВЫЗЫВАЮЩИЕ НАРУШЕНИЕ
ДАВЛЕНИЯ**

E311, E312 – **ПРОВОЦИРУЮЩИЕ
ПОЯВЛЕНИЕ СЫПИ**

E320, E321- **ПОВЫШАЮЩИЕ ХОЛЕСТЕРИН**

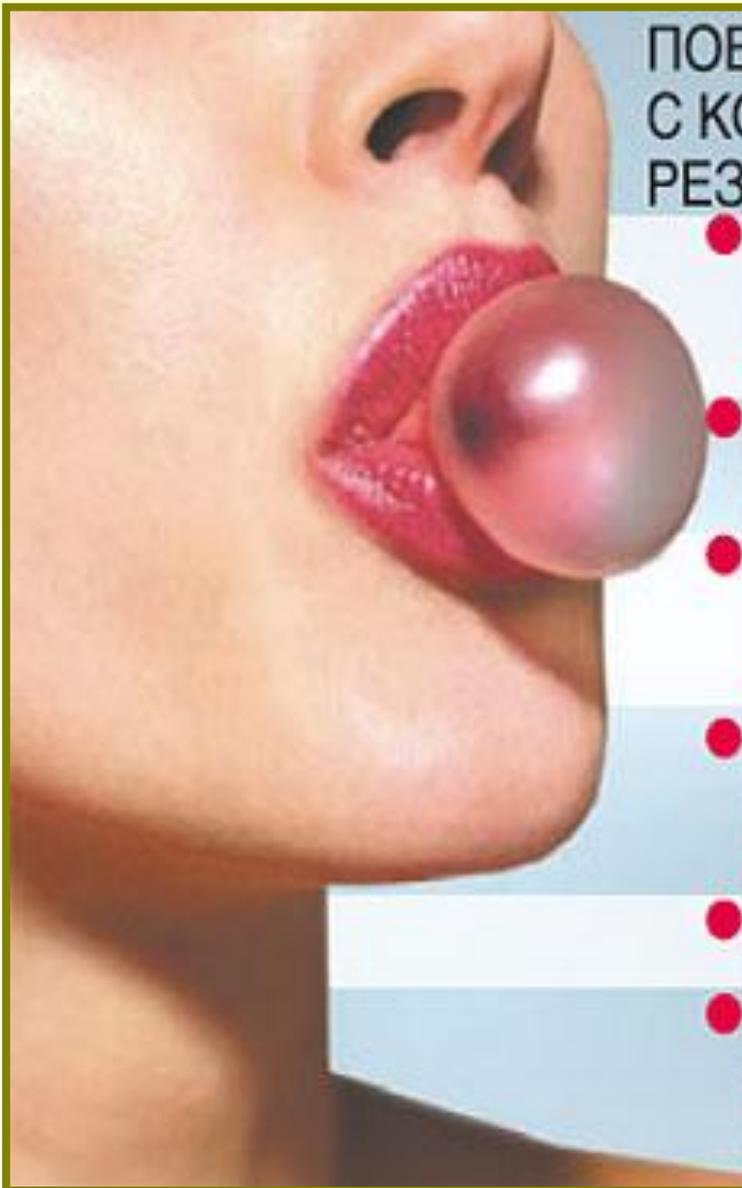
E338-341, E407, E450, E461-466 – **ВЫЗЫВАЮЩИЕ
РАССТРОЙСТВО ЖЕЛУДКА**



ЧТО МЫ ЖУЕМ?

ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ, СВЯЗАННЫЕ С КОМПОНЕНТАМИ ЖЕВАТЕЛЬНОЙ РЕЗИНКИ

- **Заменители сахара:** сорбит, ксилит, маннит, мальтит.
Могут вызвать **понос, боль в животе, метеоризм**
- **Ароматизаторы,** полученные из корицы.
Могут вызвать **язвы в полости рта**
- **Масла** из надувающихся жевательных резинок типа "бэбл гам".
Могут вызвать **воспаление кожи вокруг рта (периоральный дерматит)**
- **Краситель хлорофилл (E140), ментол, антиоксидант бутилгидрокситолуол (E321).**
Могут вызвать **аллергическую реакцию в виде крапивницы**
- **Сахара,** содержащиеся в некоторых видах жвачки.
Могут вызвать **кариес**
- **Лакрица (солодка),** содержащаяся в некоторых жвачках.
Может вызвать **повышение давления и опасное уменьшение количества калия в крови**



Продукты которые полезно есть



Зелень – хорошая профилактика инфаркта, улучшает водный баланс, благотворно влияет при малокровии, авитаминозе.



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

Капуста



Этот овощ
улучшает обмен
холестерина и
является сильным
антиаллергеном.



Ускоряет вывод из организма холестерина, избытка воды и поваренной соли, усиливает способность инсулина понижать уровень сахара и способствует процессу образования эритроцитов в крови.

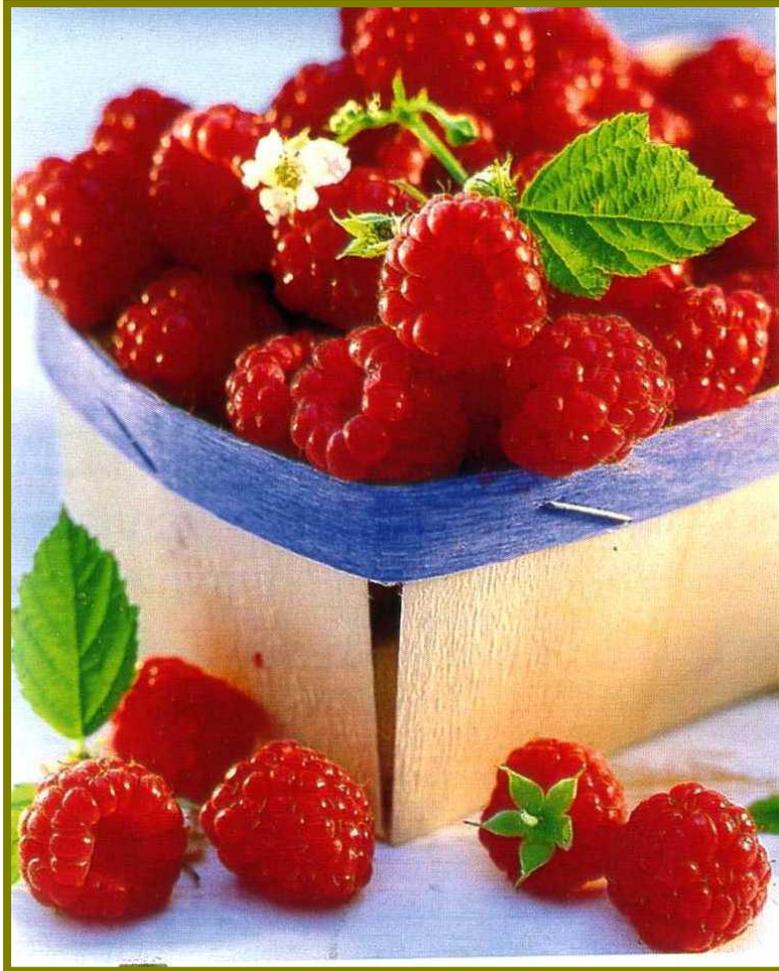


Обладают
общеукрепляющим
действием. Хороши
для почек,
сердечно –
сосудистой
системы. Обмена
веществ.

Вишня, черешня

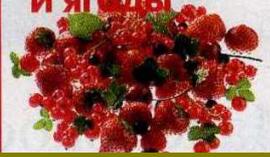
Общеукрепляю
щие фрукты,
полезные при
малокровии.





Улучшает
пищеварение при
атеросклерозе и
гипертонической
болезни.

Самые полезные продукты

Название	Что содержит продукт	Какая от продукта польза?
РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ 	Фосфор, легкоусвояемый белок, "легкие жиры", витамин А	Барьер на пути ожирения и атеросклероза, улучшение памяти
ОЛИВКОВОЕ МАСЛО 	Минимум холестерина, оптимальное сочетание жиров	Поддержание нормального артериального давления, барьер на пути атеросклероза
КЕФИР И ТВОРОГ 	Легкоусвояемый белок, содержат полезные бактериальные культуры	Не нагружают кишечник, улучшают его микрофлору
ХЛЕБ ГРУБОГО ПОМОДА 	Богат углеводами, витаминами группы В, стимулирует пищеварение	Не ведет к ожирению, улучшает состояние кожи и волос, полезен при запорах
КАПУСТА 	Максимум витамина С	Улучшает иммунитет, обеспечивает тонус организма
ЧЕЧЕВИЦА 		Почти полностью соответствует по белкам мясу, но не содержит животных жиров
ОРЕХИ 		Богатый состав микроэлементов, легкоусвояемый белок
НЕОЧИЩЕННЫЙ РИС 		Нерафинированные углеводы, много витаминов группы В
МОРКОВЬ 		Отлично стимулирует работу кишечника, улучшает зрение
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ И ЯГОДЫ 		Содержат клетчатку, богаты витаминами В и С
		"Мясо" вегетарианцев. Полезно всем 2 раза в неделю вместо куска мяса поесть чечевичной похлебки: энергии и белка столько же, но нет риска ожирения, атеросклероза
		Отличный продукт для перекусов — занимает мало места, отличный источник энергии. При употреблении орехов кожа становится бархатистой
		Препятствует развитию сахарного диабета, улучшает состояние кожи и волос
		Повышает остроту зрения в сумерках, полезна при запорах
		Очень вкусные, что положительно сказывается на тонусе организма, улучшают иммунитет и обменные процессы в организме