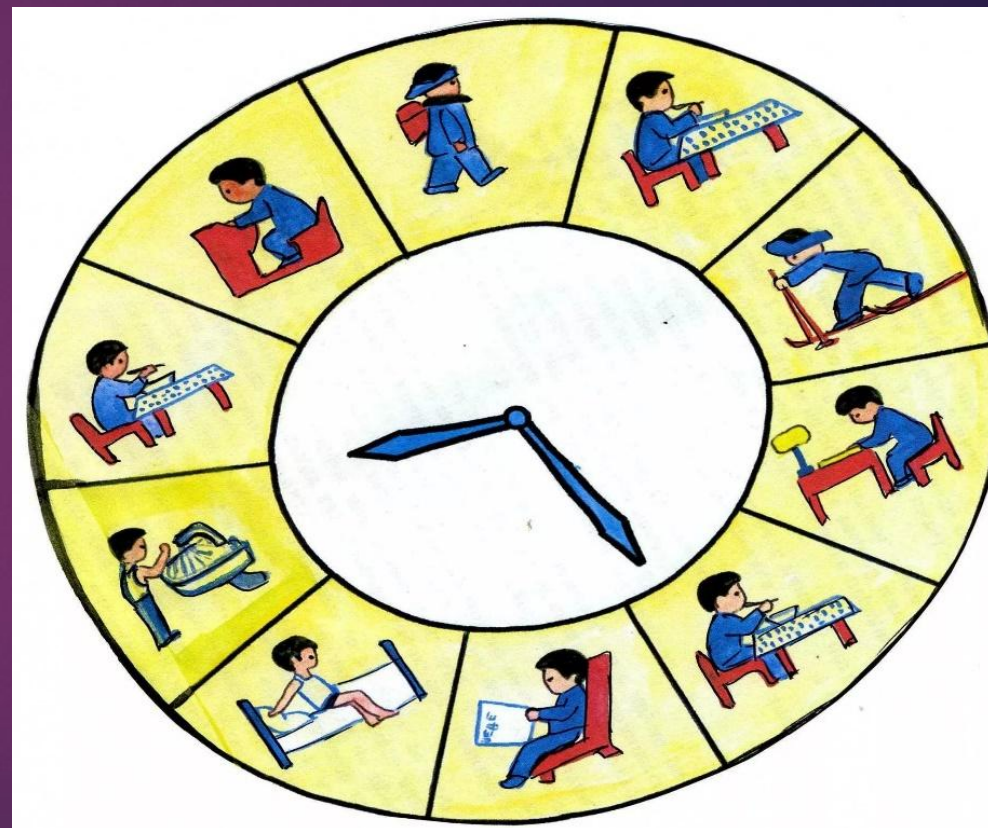
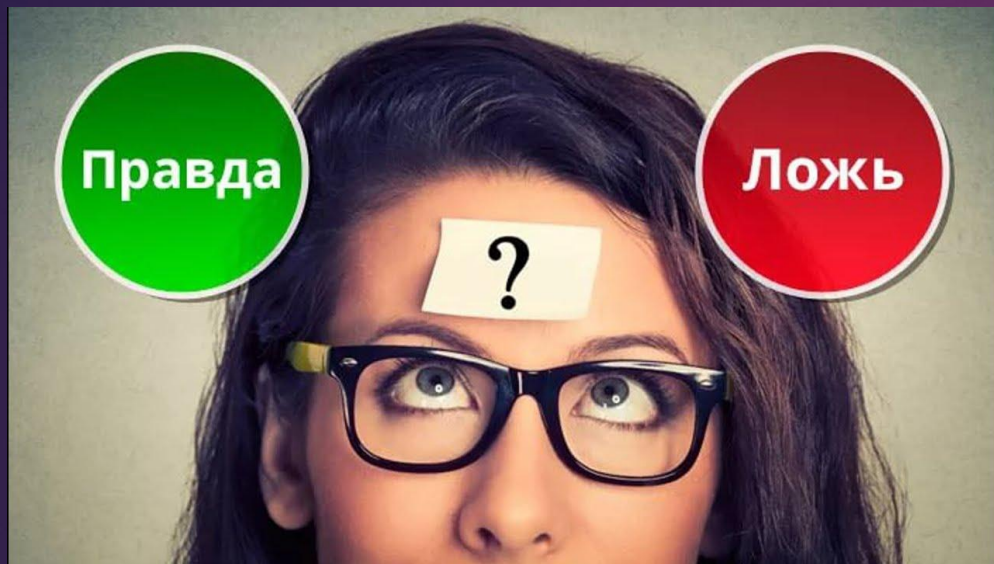


Мифы о здоровом образе жизни

в режиме дня.



АВТОР:

БЕЛЯЕВА ОЛЬГА

ОБУЧАЮЩАЯСЯ 7А КЛАССА

МБОУ «СИТНЕ-ЩЕЛКАНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Утро –подъём! Миф 1



- ▶ Миф- вставать по будильнику классно!
- ▶ Реальность- мгновенное пробуждение вредно для организма!

Моё утро. Миф 2

- ▶ Миф- ранний подъём- это здоровый образ жизни.
- ▶ Реальность- ранний подъём провоцирует выработку гормона стресса. Особенно опасен в период с 5 до 6 утра.



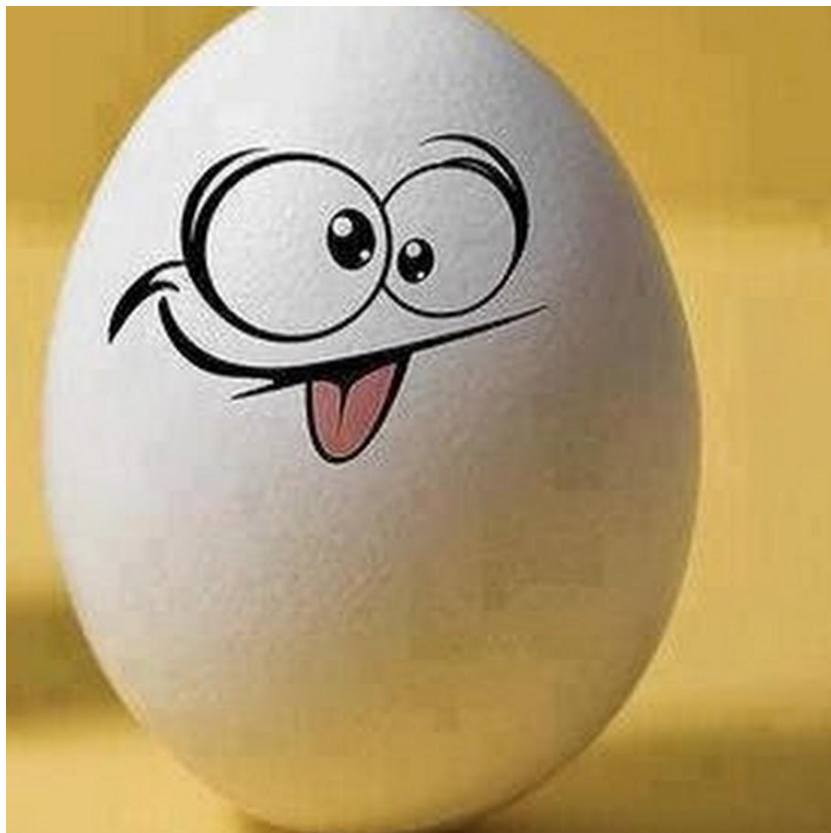
Утро-гигиенические процедуры.

Миф 3



- ▶ Миф- мыть руки и умываться ТОЛЬКО антибактериальным МЫЛОМ.
- ▶ Реальность- это вредно, так как антибактериальное мыло убивает все бактерии, включая и полезные.

Завтрак- начало дня. Миф 4



- ▶ Миф- яйца утром вредны. В них много холестерина.
- ▶ Реальность- в яйцах меньше жиров, чем в молоке. Содержат витамины А, Д. 1 яйцо в день- полезно.

Дорога в школу. Миф 5

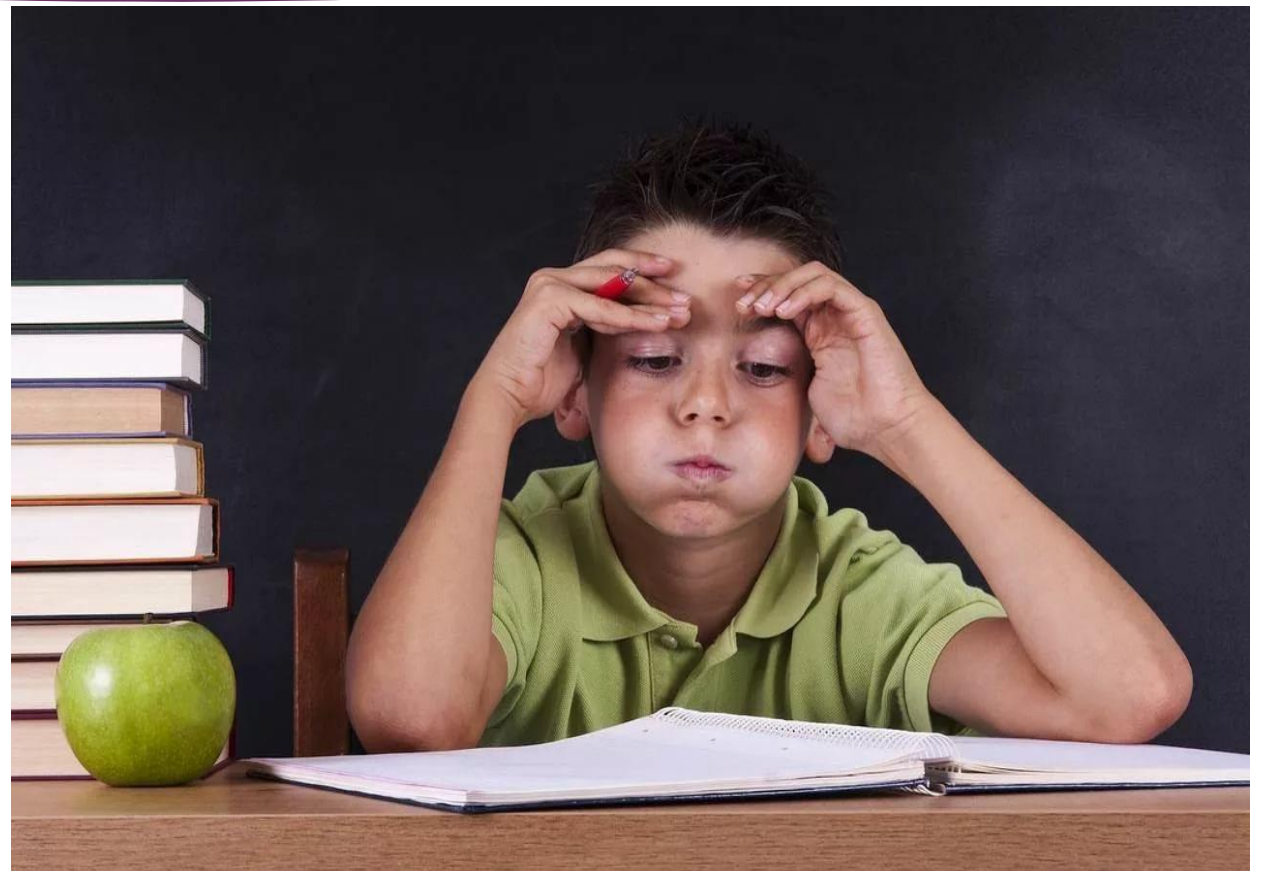


- ▶ Миф- если замёрзнешь- простудишься, поэтому нужно теплее одеваться. Особенно зимой.
- ▶ Реальность- простуда из-за вирусов, а не из-за холода. Заразиться можно не только на улице, но и в закрытом помещении.

Прибывание в школе. Контрольная.

Миф 6.

- ▶ Миф- стресс вреден для организма.
- ▶ Реальность- стресс придаёт активность, тренирует нервную систему человека.



Обеденный перерыв. Миф 7.



- ▶ **Миф-** кто реже и меньше ест в течении дня, тот похудеет.
- ▶ **Реальность-** худеет тот, кто часто ест маленькими порциями.

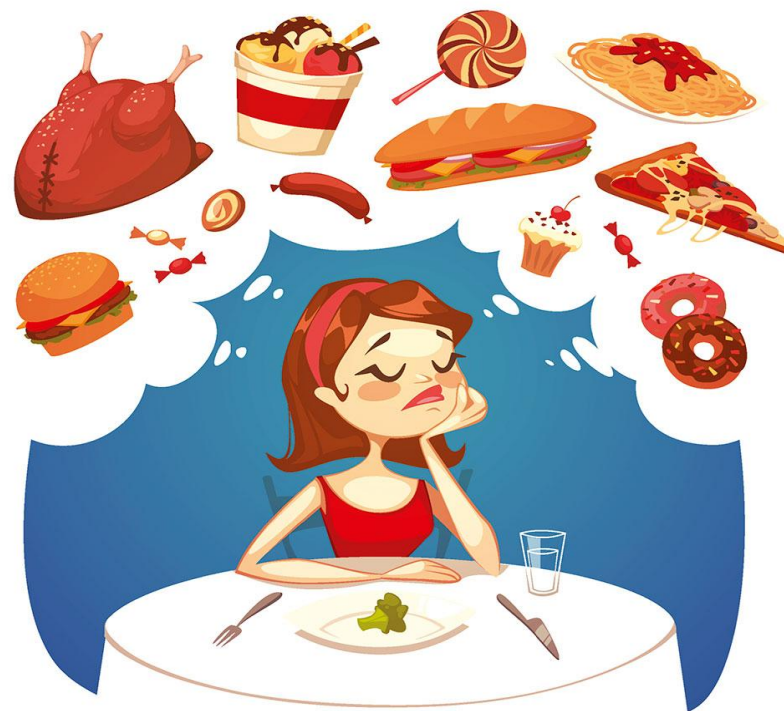
Пить воду или не пить- вот в чём вопрос. Миф 8.



- ▶ Миф- нужно пить 2 литра воды в день.
- ▶ Реальность- это приводит к гипонатремие-вымывание соли из организма.

Питание в течение дня. Миф 9.

- ▶ Миф- надо голодать через детокс, то есть, через приём определённой пищи для выведения шлаков.
- ▶ Реальность-организм сам способен вывести вещества. Голодание вызывает дисбактериоз.



Дорога из школы. Миф 10.



- ▶ Миф- после школы ребёнку нужен отдых, он не должен сам добираться домой.
- ▶ Реальность- после долгих уроков детям наоборот, нужна прогулка на свежем воздухе.

Полдник. Миф 11.

- ▶ Миф- надо съедать по яблоку в день, и все болезни отступят.
- ▶ Реальность- в яблоках много железа и клетчатки. Но яблоки не избавляют от всех болезней.



Дневной сон. Миф 12.

- ▶ Миф- такой сон нарушает биоритмы и вызывает чувство сонливости.
- ▶ Реальность- отдых в дневное время помогает улучшить концентрацию внимания почти на 50%, увеличить работоспособность и снять проявления раздражительности.



Свободное время.

Прогулки на свежем воздухе. Миф 13.

- ▶ Миф- долгие прогулки на свежем воздухе- залог здоровья для всех.
- ▶ Реальность- долгие прогулки полезны только за городом и людям без лишнего веса. Полные люди страдают избыточным дыханием, поэтому они вдыхают больше газообразным загрязнением воздуха.



Выполнение домашнего задания. Миф 14.



- ▶ Миф- наши дети работают, не поднимая головы, не покладая рук, очень устают.
- ▶ Реальность-решение домашнего задания, и активная внешкольная работа над собой и своими знаниями позволяет добиться высоких результатов в обучении.

Помощь по дому. Миф 15.



- ▶ Миф- в процессе наведения чистоты и порядка у людей повышалось чувство эмоционального дискомфорта и напряжения.
- ▶ Реальность- уборка квартиры или дома положительно влияет на психическое здоровье и состояние человека

Ужин. Миф 16.



- ▶ Миф- не есть после 6-ти. Отдай ужин врагу.
- ▶ Реальность- если ложимся спать в 20:00-не едим. Но если ложимся в 24:00-замедленный обмен веществ. Есть можно лёгкое белково-овощное.

Сон. Миф 17.



Главное
встать,
потом

проснемся....

- ▶ Миф- чем больше спать, тем лучше.
- ▶ Реальность- сон дольше 8 часов приводит к вялости.

- 
- ▶ **Спасибо за внимание!**
 - ▶ **Не верьте мифам,
живите в реальности!**