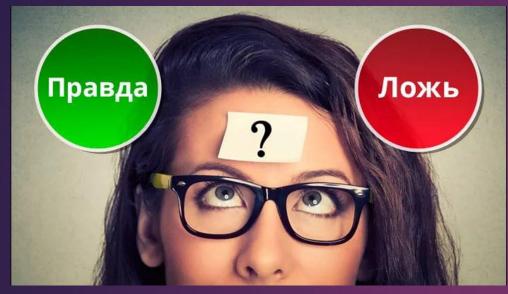
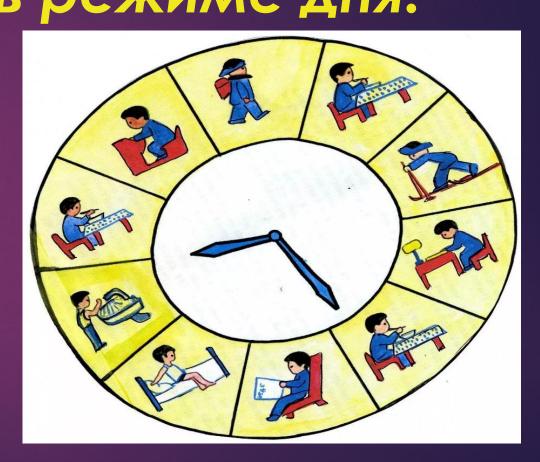
Мифы о здоровом образе жизни в режиме дня.



ABTOP:

БЕЛЯЕВА ОЛЬГА
ОБУЧАЮЩАЯСЯ 7А КЛАССА
МБОУ «СИТНЕ-ЩЕЛКАНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»



Утро -подъём! Миф 1



- Миф- вставать по будильнику классно!
- Реальностьмгновенное 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.

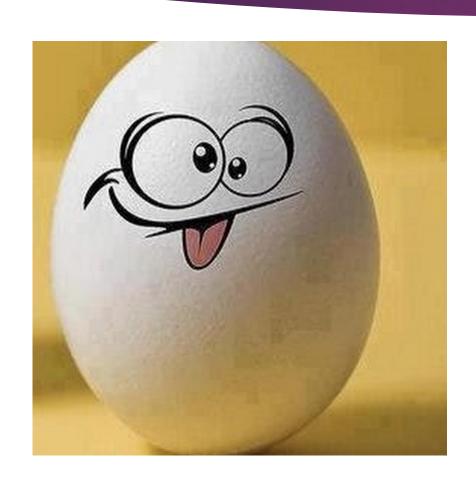


Утро-гигиенические процедуры. Миф 3



- 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.

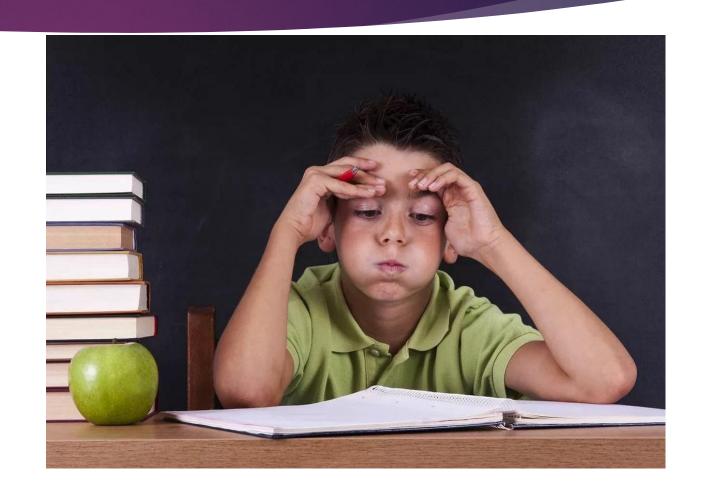
Дорога в школу. Миф 5



- Миф- если замёрзнешьпростудишься, поэтому нужно теплее одеваться.
 Особенно зимой.
- Реальность- простуда изза 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 есть
 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 гипонатремиевымывание 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.



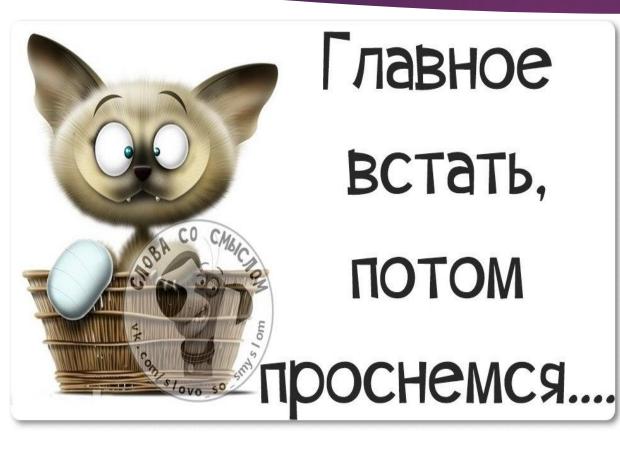
- Миф- в процессе наведения чистоты и порядка у людей повышалось чувство эмоционального дискомфорта и напряжения.
- Реальность- уборка квартиры или дома положительно влияет на психическое здоровье и состояние человека

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 24:00замедленный обмен веществ. Есть можно лёгкое белково-овощное.

Сон. Миф 17.



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

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