

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Шугаровская средняя общеобразовательная школа»

**Здоровье**  
**Олицетворяет**  
**Жизнь**



**Выполнили:**  
ученицы 9 класса  
Пискунова Вероника  
Гуликян Надежда  
**Руководитель:**  
учитель химии и биологии  
Гущина Любовь  
Дмитриевна

**Номинация: 9-11 классы**

**Шугарово 2021 год**

# Цели и задачи

**Цель:** выявить, какие существуют мифы и реальности о здоровом образе жизни.

**Задачи:** Дать каждому задуматься о своем образе жизни;

Убедить в необходимости следовать здоровому образу жизни;

Научиться отличать, где правда и ложь о здоровом образе жизни.

**Все мы хотим быть красивыми и здоровыми, поэтому здоровый образ жизни становится для нас нормой. Ежедневные тренировки, бег по утрам, диета и прочие подобные советы буквально окружают нас со всех сторон. Мы встречаем их в социальных сетях, в средствах массовой информации, в разговорах с друзьями. Но так ли все это на самом деле? В нашей презентации мы постараемся выяснить, где правда, а где ложь.**





# Мифы о питании

## Миф №1

«Голодание полезно для здоровья»

переход на голодание, ведь недоедание – причина замедления обмена веществ и даже появления лишних килограммов. Тем более что постоянный голод – стресс для организма. Не нужно урезать рацион до минимума, наоборот, в нем должно быть много продуктов-источников клетчатки, витаминов, минералов, полезных




## Миф №2

**«Жиры – это  
яд для  
организма»**

питание не исключает потребления жиров, - напротив, их нужно включать в рацион в достаточных количествах. Хорошими источниками жиров будут:

- Нерафинированные растительные масла;
- Молочные продукты средней жирности;
- Орехи, семена.



**Миф №3**  
**«Молоко**  
**полезно**  
**для**  
**костей»**

насыщении кальцием, а значит оно нужно для зубов и костей. Молочные продукты хоть и содержат кальций, но это не совсем полезно. Молоко содержит белок, который попадая в организм, превращается в казеин. Чтобы его расщепить и получить какую-то пользу, у детей вырабатывается реннин, а у взрослых – пепсин. При этом пепсин справляется с



## Миф №4

«Овсянка —  
это самый  
полезный  
завтрак»

готовите ее из овса  
грубого помола. Такой  
продается не во всех  
магазинах и  
супермаркетах.

Обработанная овсянка в  
основном лишена своих  
полезных свойств и не  
насыщает организм так,  
как того хотелось бы.  
Избегайте также каш  
быстрого  
приготовления. Это

совсем не источник





## Миф №5

«Чтобы  
похудеть,  
надо сидеть  
на диетах»

Человека, который  
составляют из  
специально  
подобранных и особым  
образом  
приготовленных  
продуктов в  
зависимости от  
заболевания.  
Здоровому человеку  
диета не нужна.  
Необходимо, чтобы  
питание было  
сбалансированным по

химическому составу и



# Мифы о закаливании

## Миф №1

« Моржи  
никогда не  
болеют »



Это неправда.

Любой человек  
может подхватить  
инфекцию.

Закаливание

усиливает

способность

иммунитета

боротся

с

болезнетворными

агентами,

но

при

## **Миф №2**

**« Алкоголь  
согревает »**



**Во многих фильмах  
после погружения в  
прорубь или  
обливания холодной  
водой люди  
выпивают. Подобная  
пропаганда спиртных  
напитков очень  
опасна. Употребление  
«огненной воды»  
нарушает  
естественную  
терморегуляцию, что  
может иметь**



## **Миф №3**

**« Закаливание  
развивает  
мускулатуру »**



**Этот миф основан на том, что большинство людей, укрепляющих свой иммунитет подобным образом, находятся в неплохой физической форме. Но перепады температур не**

## **Миф №4**

**« Холод лечит »**



**Погружение в ледяную воду или обливание на морозе только усугубит заболевание. Подобные процедуры хороши как профилактика**



## **Миф №5**

**« Правильная  
закалка — это  
купание в про-  
руби и прогулки  
босиком по  
снегу »**



**На самом деле  
существует множество  
не менее полезных  
процедур (воздушные  
ванны и воздействие  
солнечных лучей) .  
Укрепление  
иммунитета  
закаливанием —  
лучший способ  
профилактики  
сезонных эпидемий  
респираторных  
заболеваний . Поэтому**

# Мифы о красоте

## Миф № 1

«Красивый загар – признак здоровой кожи»



На самом деле, потемнение кожного покрова под воздействием ультрафиолета – естественная реакция. Она не связана со здоровьем или не здоровьем кожи. Кроме того, было доказано, что слишком частое пребывание под солнцем может

## **Миф № 2**

**«Протирать  
лицо льдом  
полезно»**



**Это заблуждение. Лёд, контактируя с кожей, может привести к появлению на ней сосудистых звёздочек и отёков. Кроме того, сальные железы при воздействии низких температур сильно сужаются и разрушаются, в результате чего, дерма пересыхает и трескается. Этой**

## **Миф №3.**

**«Гимнастика  
помогает  
худеть»**



**Похудеть при помощи обычной гимнастики и утренней зарядки невозможно. Чтобы похудеть на один килограмм, мы должны сжечь 8000 калорий, тогда как получасовая усиленная зарядка поглощает 300. Зато гимнастика**



## **Миф №4**

**«Нужно  
чистить зубы  
после каждого  
приема пищи»**



**Чистить зубы  
сразу после еды  
не только  
не полезно,  
но и вредно,  
как  
подтвердили  
недавние  
исследования.  
Если регулярно  
чистить зубы  
в течение получаса  
после приема  
пищи, зубная эмаль**

## **Миф №5**

**«Шоколад  
наносит  
красоте один  
лишь вред»**



**Не правда. Шоколад является прекрасным антидепрессантом. Он поднимает настроение, препятствует появлению морщин. В нем присутствуют антиоксиданты, благотворно влияющие на состояние кожи и предотвращает сердечные приступы. И, несмотря на свою сладость, шоколад служит... отличным средством профилактики**



## **Какой же вывод можно сделать?**

Не стоит слепо и бездумно гнаться за идеалами, доводя себя до изнеможения диетами и спортом. Также не стоит и впадать в другую крайность – есть в огромных количествах всё подряд и абсолютно не следить за собой. Всё хорошо в меру. Любите себя, стремитесь к тому, чего хотите именно вы, и помните: главное – ваш внутренний мир, гармония с собой.

**Здоровье Олицетворяет Жизнь!**



<https://ohranatruda.ru/news/898/152001/>

<https://medicina.ua/presscenter/articles/digestion/itm/3898/>

<https://food.inmyroom.ru/posts/27427-20-rasprostranennyh-mif-ov-o-pravilnom-pitanii>

<https://ratatum.com/54-mifa-o-zdorove-perestante-verit/>

<https://novate.ru/blogs/300519/50495>

<https://www.colady.ru/10-mifov-o-krasote-kotorye-zastavlyayut-nas-vyglyadet-huzhe.html>

<https://food2u.ru/pravilnoe-pitanie/mify-o-pravilnom-pitanii.html>

<https://www.adme.ru/svoboda-sdelaj-sam/14-mifov-o-krasote-kotorye-zastavlyayut-nas-vredit-samim-sebe-1923215>

<https://zen.yandex.ru/media/millionaire/10-mifov-o-krasote-5e9ca2c197c2995b763>

<https://www.telosbeauty.ru/about/publications/mify-o-krasote.html>



Спасибо  
За  
внимание

