

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-mifov-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

