



Наше здоровье

**Факультативный
курс «Твоё
здоровье»**



7 апреля-

Всемирный День здоровья.

**Здоровье наших детей- забота
каждодневная.**

Наша задача- не только
обеспечить основы здорового
образа жизни, но и
сформировать правильное
отношение к своему здоровью.



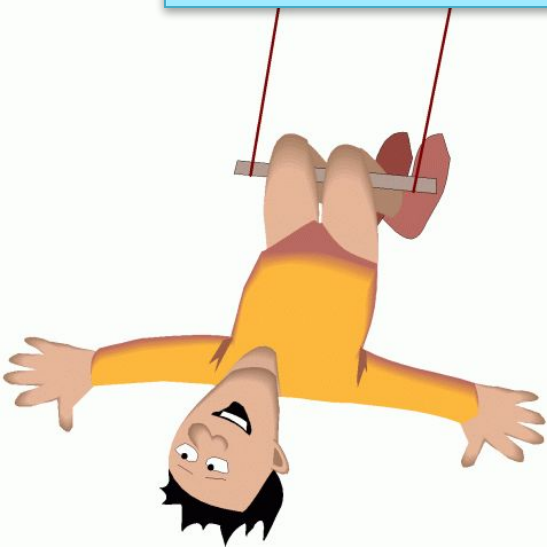
Здоровье



ПСИХИЧЕСКОЕ

ДУХОВНОЕ

ФИЗИЧЕСКОЕ



ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

РОДИТЕЛИ

ДРУЗЬЯ



ОБЩЕСТВО

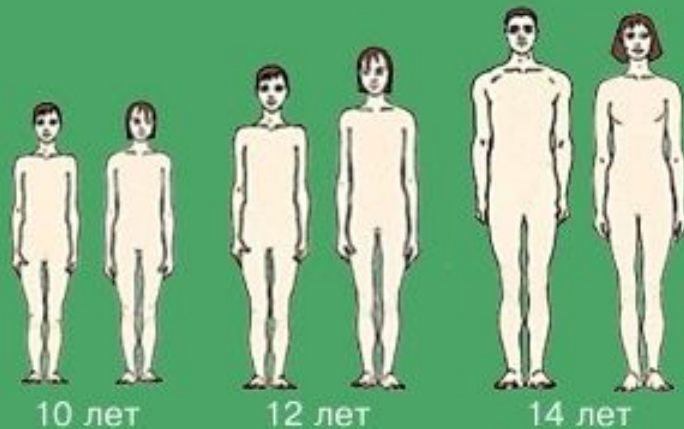
- УМЕНИЕ ЖИТЬ
В СОЧЕТАНИИ

С СОБОЙ И
ОКРУЖАЮЩИМИ



ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

УВЕЛИЧЕНИЕ РАЗМЕРОВ ТЕЛА



УВЕЛИЧЕНИЕ ОБЪЕМА ЛЕГКИХ



Мальчик: 4500 см³

Девочка: 3800 см³

ФОРМИРОВАНИЕ ОРГАНОВ И СИСТЕМ



Вес сердца
увеличивается в 2 раза

Объем сердца
увеличивается в 2,5 раза

РАЗВИТИЕ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ, ЕЁ НЕУСТОЙЧИВОСТЬ



**Умеренное
И
Сбалансированное питание**

Режим дня

***Двигательная
активность***

Здоровье

***Вредные
привычки***

Закаливание

Гигиена

З д о р о в ь е -

**состояние полного
физического, психического
и социального
благополучия, а не только
отсутствие болезней.**



Рассмотрим **ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**

**При правильном питании
снижается заболеваемость
учащихся, улучшается их
психологическое состояние,
поднимается настроение, а
самое главное- повышается
интерес к учебной
деятельности и
работоспособность**



ЧТО МЫ ПЬЁМ:

- *Именно газированные напитки могут реально принести вред*

- Во-первых, это **УГЛЕВОДЫ**

В 0,33 л Pepsi- Cola содержится 8 кусков сахара. Мало ли кто стал бы пить такой сладкий чай или кофе...

- * Во-вторых, опасный белок- **АСПАРТАМ.**

Он в 200 раз слаще сахара, вызывает аллергии, болезни органов пищеварения, ослабляет память, зрение и даже может вызвать припадки.

* содержит **ортофосфорную кислоту** (E 338)

1) Повреждение зубной эмали (развитие кариеса)

2) Вымывает кальций

* содержание **УГЛЕКИСЛОГО ГАЗА**

1) *Возбуждает желудочную секрецию*

2) *Повышает кислотность,*

3) *Вызывает метеоризм (вздутие живота)*

* **тара** – самое коварное в газ.воде-

**алюминиевые и пластиковые бутылки и банки
помогают разносить опасные заразные болезни**



Что мы едим...



- Вкусовые качества чипсов и сухариков достигаются за счёт применения различных **ароматизаторов** (фирмы-производители называют их СПЕЦИЯМИ)
- Применение **синтетических добавок** для усиления вкуса
- Приготовление на дешёвых гидрогенизированных жирах (канцерогенах) – под **названием «пищевые добавки»**

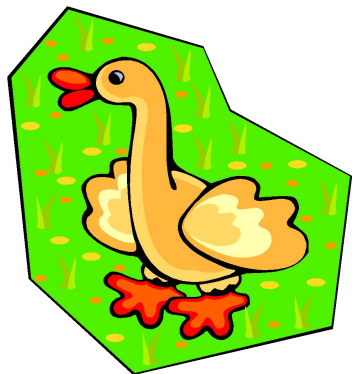


ЧТО ПОЛЕЗНО ПРИНИМАТЬ В ПИЩУ:

**МЯСО,
рыба**

**ОВОЩИ И
ФРУКТЫ**

БОБОВЫЕ



ЗАВИСИМОСТЬ ОТ КОМПЬЮТЕРА, СОТОВОГО ТЕЛЕФОНА И ТЕЛЕВИЗОРА.

- ▣ **Сидячее положение**
- ▣ **Электромагнитное излучение**
- ▣ **Воздействие на зрение**
- ▣ **Перегрузка суставов кистей**
- ▣ **Влияние на психику**



СОН

- ▣ **От хорошего сна молодеешь**
- ▣ **Сон- лучшее лекарство**
- ▣ **Выспался- будто вновь родился**



Для ребёнка- 10-12 часов
Для подростка- 9-10 часов
Для взрослого- 8 часов

Другие факторы, влияющие на состояние здоровья

- ▣ Двигательная активность
- ▣ Закаливание
- ▣ Личная гигиена:
 - 1) *Здоровье зубов и полости рта*
 - 2) *Гигиена кожи*
 - 3) *Гигиена одежды и обуви*
- ▣ Смена труда и отдыха
- ▣ Алкоголизм и курение



Желаю Вам:



- Сделать свой выбор
- Никогда не болеть
- Ладить со своими детьми
- Правильно питаться и учить этому детей
- Быть бодрыми
- Всегда находиться в движении и активности
- Любви, счастья, радости, тепла
- Вершить добрые дела

