Наше здоровье

Факультативный курс «Твоё здоровье»



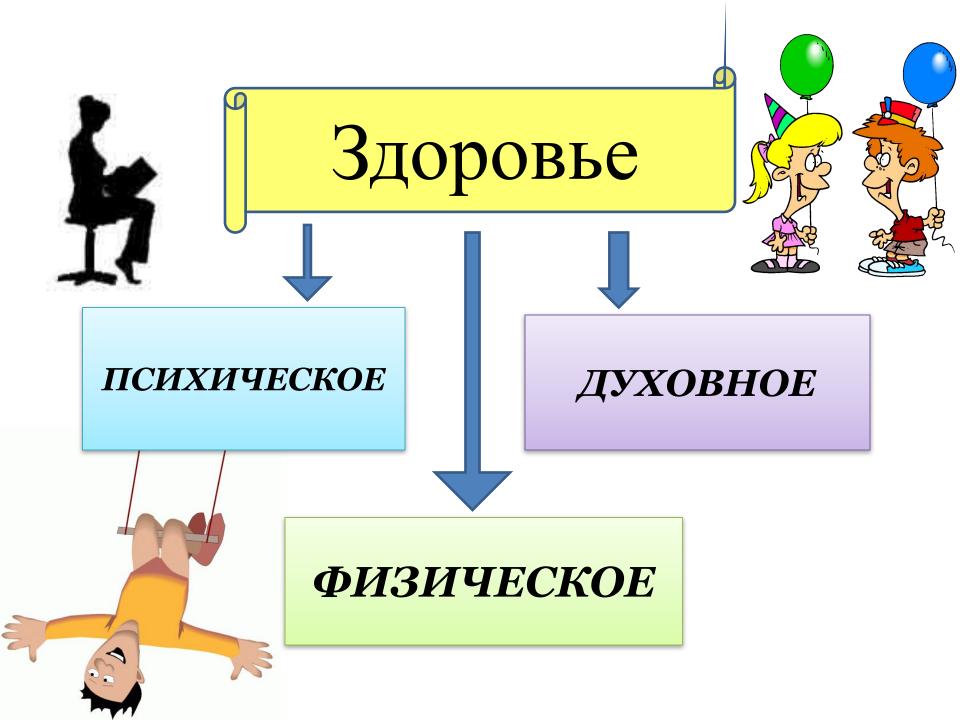
7 апреля-

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.





духовное здоровье

РОДИТЕЛИ



ДРУЗЬЯ



ОБЩЕСТВО



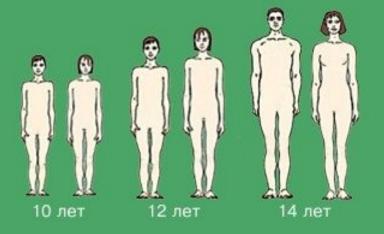
- УМЕНИЕ ЖИТЬ В СОЧЕТАНИИ



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





Здоровье-

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 (развитиє кариеса)
- 2) Вымывает кальций
 - * содержание УГЛЕКИСЛОГО ГАЗА
- 1) Возбуждает желудочную секрецию
- 2) Повышает кислотность,
- 3) Вызывает метеоризм (вздутие живота)

* *тара* — самое коварное в газ.водеалюминиевые и пластиковые бутылки и банки помогают разносить опасные заразные болезни



• Вкусовые качества чипсов и сухариков достигаются за счёт применения различных ароматизаторов (фирмыпроизводители называют их СПЕЦИЯМИ)

• Применение *синтетических добавок* для усиления вкуса

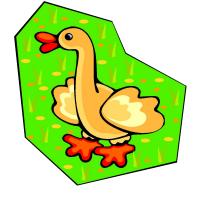
 Приготовление на дешёвых гидрогенизированных жирах (канцерогенах) – под названием

"HIMDELIA JOKSEVIIII

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







COH

- □ 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
- ДАлкоголизм 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
- п Любви, счастья, радости, тепла
- Вершить добрые дела