

# Наше здоровье – в наших руках

*классный час подготовила*

*Ткач Ирина Ивановна*

«Жизнь — возможность, используйте ее.

Жизнь — красота, восхищайтесь ею...»

*Мать Тереза (Агнес Бояджиу)*



**ПОЛЕЗНОЕ ПИТАНИЕ + ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ = ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ**

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

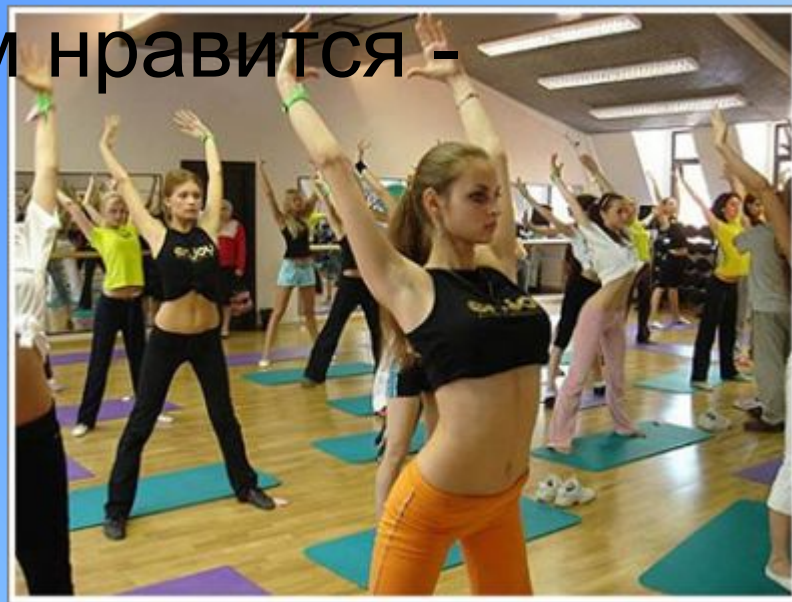
# Здоровый образ жизни

- оптимальный двигательный режим;
- плодотворная трудовая деятельность;
- хорошая гигиена;
- правильное питание;
- отказ от любых вредных привычек.



# Двигайтесь больше!

- *Недостаток движения очень плохо сказывается на здоровье: затормаживается обмен веществ, накапливаются лишние килограммы, развиваются болезни сердечно-сосудистой системы, диабет и другие заболевания.*
- **Будьте «против гиподинамии!»**
- **Выбирайте то, что вам нравится - специальные занятия физкультурой, утренняя зарядка, физкультминутки, пеший туризм**





**Труд** – важный фактор влияния на здоровый образ жизни человека, основа морального и физического здоровья человека

# ГИГИЕНА



- *Регулярные водные процедуры, соблюдение правил сна и труда и т.д.*

# Правильное питание

- **Требования к еде:** обеспечивать организм достаточным количеством энергии, питательных веществ, витаминов и микроэлементов.
- Питание не должно быть избыточным, также не должно быть недостатка в еде



- **«Пища, услаждающая вкус и заставляющая есть больше, чем это нужно, отравляет вместо того, чтобы питать».**



**Французский писатель –  
Ф.Фенелон**





Покупая товар, **ОБЯЗАТЕЛЬНО** обращайтесь внимание на состав веществ , входящих в данный продукт





Синтетические добавки довольно часто обораиваются пищевой аллергией, которая при в форме дерма



# Пищевые добавки

- это вещества, которые никогда не употребляются самостоятельно, а вводятся в продукты питания при изготовлении.



- Задачи пищевых добавок
- придают продуктам питания необходимые и приятные свойства – цвет, вкус и аромат, нужную консистенцию;
- увеличивают срок хранения продуктов питания, что необходимо для их транспортировки и хранения.

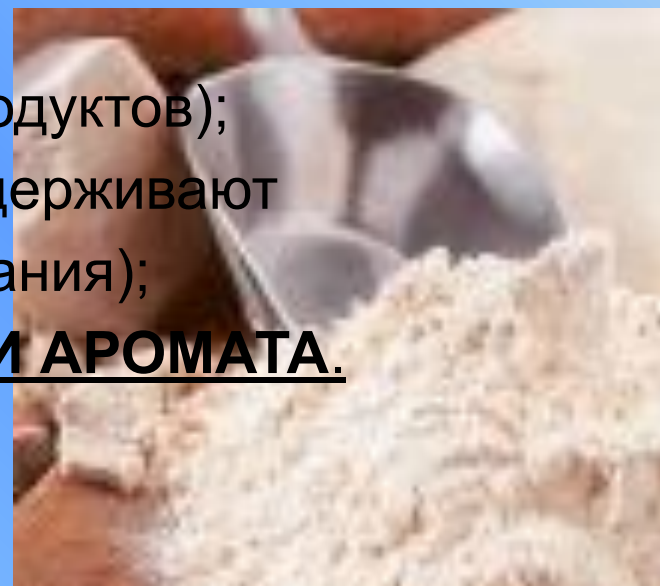
# Буквенный код пищевых добавок



Пищевые добавки в составе пищевых продуктов обозначают с помощью специального E-номера, который состоит из *буквы E* (от слова «Europe») и *трёхзначным числом*, стоящем после буквы E. Например, **E133, E 330, E602**, цифры говорят о типе пищевой добавки (консерванты, красители и т.д.)

# Классификация пищевых добавок

- E100 – E199 – **КРАСИТЕЛИ** (усиливают и восстанавливают цвет продуктов);
- E200 – E299 – **КОНСЕРВАНТЫ** (удлиняют срок годности продукта);
- E300 – E399 – **АНТИОКИСЛИТЕЛИ** (замедляют окисление, предохраняя продукты от порчи);
- E400 – E499 – **СТАБИЛИЗАТОРЫ** (сохраняют заданную консистенцию продуктов);
- E500 – E599 – **ЭМУЛЬГАТОРЫ** (поддерживают определённую структуру продуктов питания);
- E600 – E699 – **УСИЛИТЕЛИ ВКУСА И АРОМАТА.**



**Король ароматизаторов - ГЛЮТАМАТ НАТРИЯ – E621** усиливает вкусовое восприятия, воздействуя на центры удовольствия.

**E621 - негативно влияет на головной мозг, нарушает психику детей, ухудшает состояние больных бронхиальной астмой, приводит к разрушению сетчатки глаза и глаукоме.**

**ГЛЮТАМАТ НАТРИЯ действует как НАРКОТИК !**



# Воздействие пищевых добавок на организм

- **вызывают расстройства кишечника;**
- **вызывают сыпь;**
- **вливают на давление;**
- **вредные для кожи;**
- **ракообразующие;**
- **повышают холестерин;**
- **вливают на ЦНС, зрение.**



Синтетические добавки довольно часто оборачиваются пищевой аллергией, которая проявляется в форме дерматита

# *ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ* должны быть:

- **безопасными**
- **соответствовать санитарным нормам**





# Выдержки из книги Академии здоровья о советах по применению Кока-колы в других сферах деятельности:

- во многих штатах США дорожная полиция всегда имеет в патрульной машине 2 бутылки Колы, чтобы смывать с шоссе кровь после аварии;
- фермеры из восточного индийского штата Чхаттисгарх используют Колу, чтобы защитить свои рисовые плантации от вредителей. По их словам, напитки стоят дешевле пестицидов, а действуют точно так же;
- домохозяйки считают Колу отличным чистящим средством: она прекрасно справляется с ржавчиной, известковым налётом и отложениями кальция;
- активный ингредиент Колы – фосфорная кислота: за 4 дня может растворить ногти, за 10 дней пластмассовую расческу;
- далее в статье шли советы по применению Колы для стирки грязной одежды, очистки стёкол в машине и моторов грузовиков.

# Рекомендации по употреблению продуктов питания

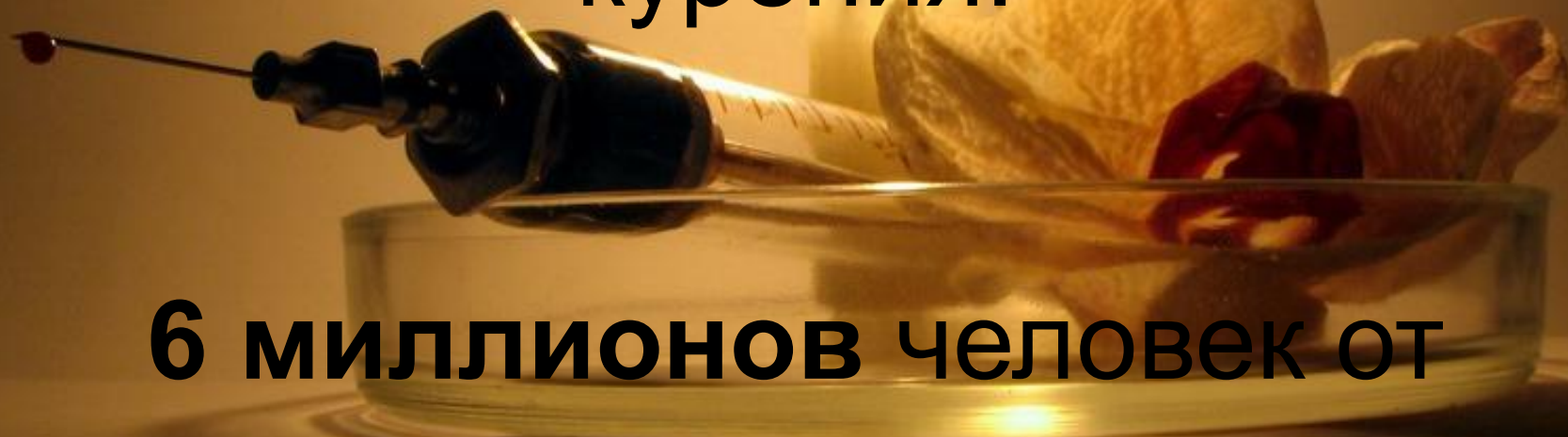
- Внимательно читайте надписи на этикетке продукта;
- Не покупайте продукты с чрезмерно длительным сроком хранения;
- Не покупайте продукты с неестественно яркой окраской;
- Не покупайте подкрашенную газировку, делайте соки сами;
- Не покупайте переработанных или законсервированных мясных продуктов (колбаса, сосиски, тушёнка);
- Не покупайте супы и каши быстрого приготовления, готовьте их сами;
- Не перекусывайте чипсами, сухариками, замените их орехами, изюмом;
- В питании всё должно быть в меру, безопасно и по возможности разнообразно.

откажитесь от вредных привычек!

ЕЖЕГОДНО УМИРАЮТ-

3 миллиона человек от  
курения!

6 миллионов человек от  
алкоголизма



# Алкоголь и потомство

- Реальная цифра алкоголиков в России сейчас составляет **20 млн. человек.**
- Уже сейчас в России в результате пьяных зачатий **17%** новорожденных **дебилы.**





- Единовременный прием более **8 грамм** этилового спирта на **1 кг** веса – **смертельная** доза для человека.
- Если человек весом **70 кг** примет **560 грамм** чистого спирта сразу и ему не дадут «вырвать», то его этот **спирт убьёт**. Этот яд приводит человека в состояние наркоза.
- **Наркозная доза** (для получения эффекта наркоза — когда не чувствуется боль) равна **4 — 6 грамм на 1 кг веса**, то есть **280 — 420 грамм** для человека, весом в **70 кг**.

# Курение

в России курят 65% мужчин и 30% женщин.

- Исследования показали, что у женщин, даже курящих умеренно, смертность новорожденных на 20,8 % выше, чем у некурящих.



- **Каждая сигарета сокращает жизнь на 8-15 минут**

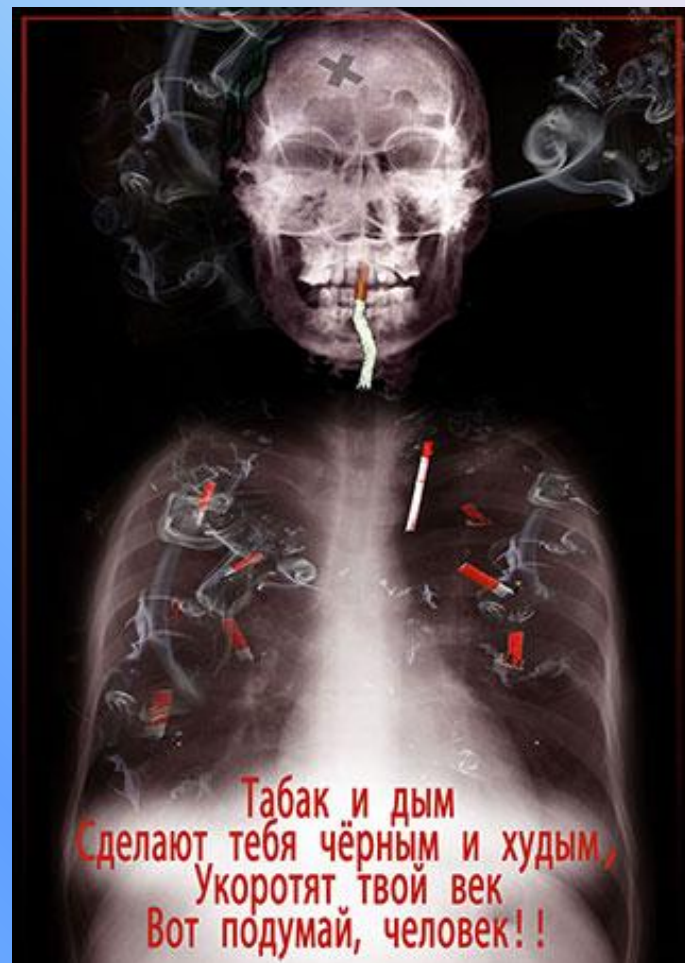
по сравнению с некурящими длительнокурящие

в **13** раз чаще заболевают Стенокардией,

в **12** раз - Инфарктом миокарда,

в **10** раз - Язвой желудка.

Курильщики составляют **96 - 100%** всех больных Раком легких.



Прогнозируется

В 2020 году от курения погибнут около **10 миллионов** человек  
в возрасте от 30 до 40 лет

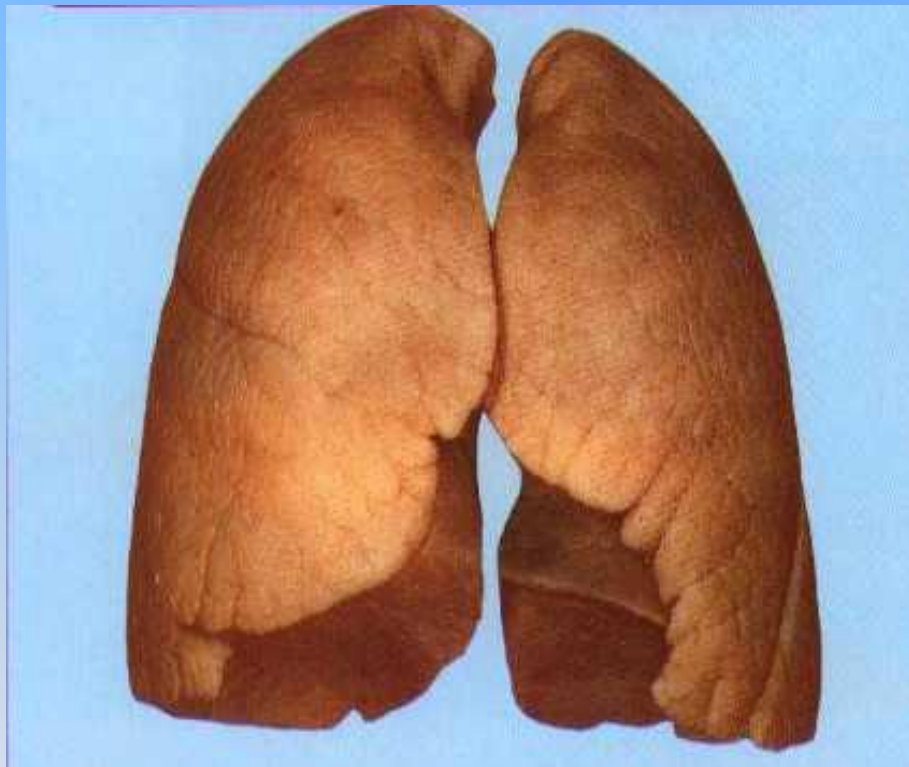


# Никотин действует подобно известному яду — кураре



- смертельная доза никотина для человека составляет 1 мг на 1 кг массы тела, т.е. около 50 – 70 мг для подростка.
- Но при этом надо учесть, что растущий организм примерно в два раза чувствительнее к никотину, чем взрослый.
- Следовательно, смерть может наступить, если подросток одновременно выкурит полпачки сигарет

# Курение является одним из вариантов наркомании.

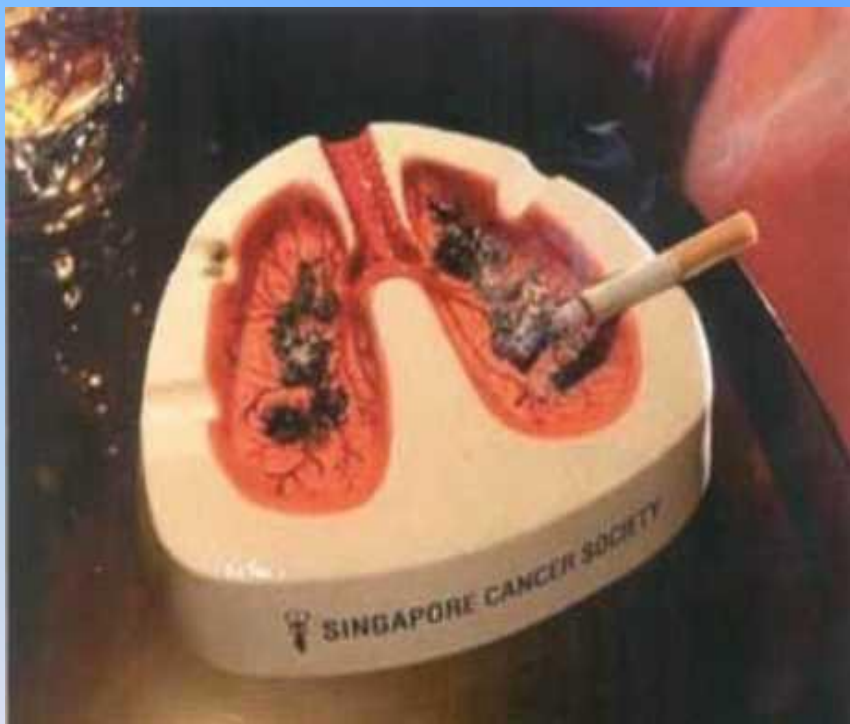


Лёгкие некурящего человека



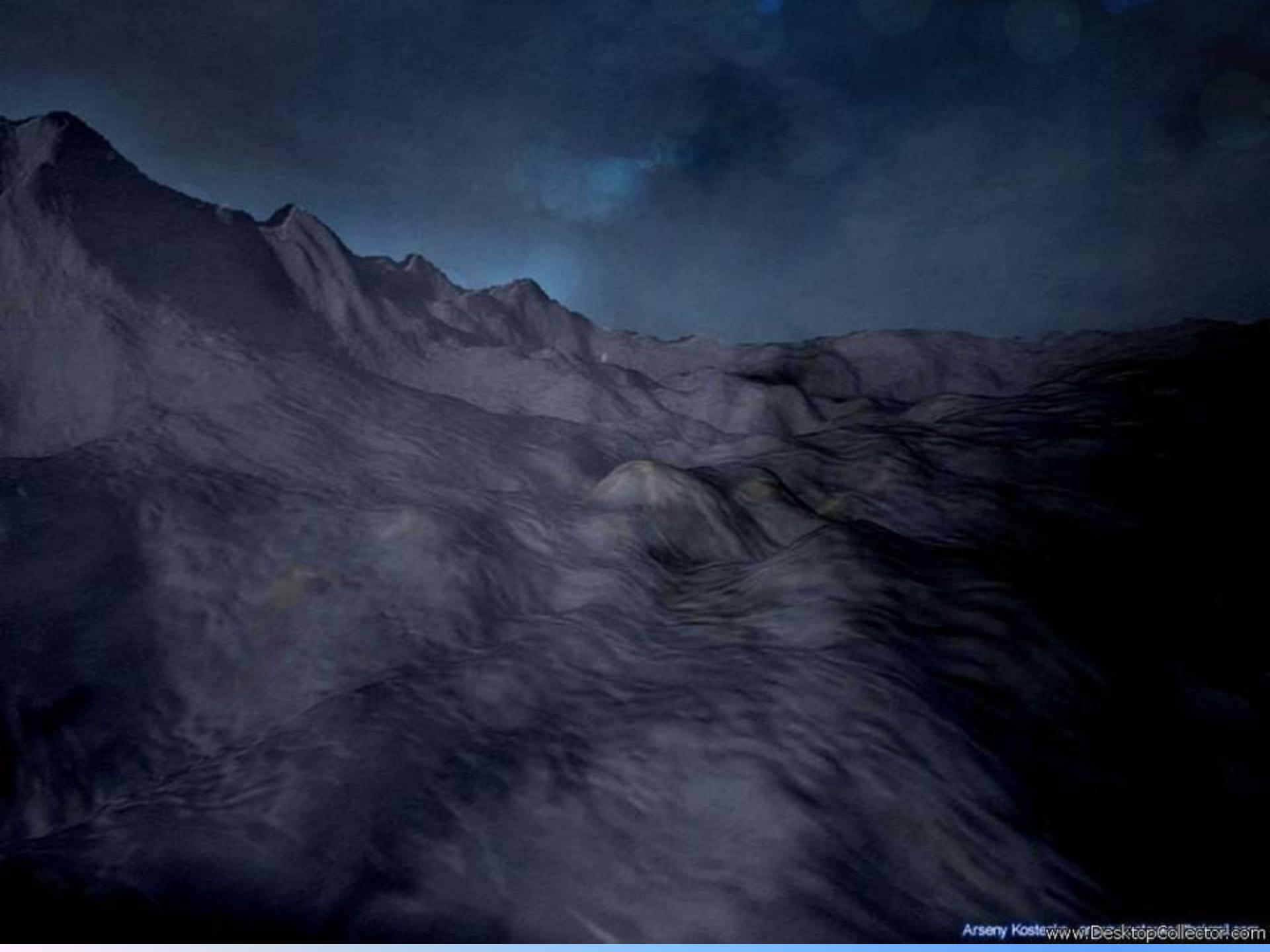
Лёгкие курильщика

# Алкоголь + табак = ускоренная и верная смерть.



- По статистике 60% мужчин в России трудоспособного возраста умирают от каких-то «загадочных», сердечно-сосудистых заболеваний.

**Убивает их  
алкоголь и табак.**



# Наркотики

- В 1997 году Россия «подсела на иглу». Число преступлений связанных с наркотиками увеличилось почти в два раза (на 91%) .
- За последние **10 лет** число случаев смерти от потребления наркотиком увеличилось в **12 раз**, а среди детей в **42 раза**.
- Число **больных** наркоманией подростков возросло в **10 раз**.

# Дети и наркотики



если ребёнка в 10 лет посадить на иглу, то в среднем по статистике такой ребёнок живёт 5-6 лет.





**Наркоманы живут в среднем около пяти-шести лет со дня принятия первой дозы.**

- **Алкоголики — 10-15 лет.**
- **Регулярно курящие «по одной – две пачки в день» могут протянуть несколько больше.**







# МЫ СДЕЛАЛИ СВОЙ ВЫБОР!

- МЫ ПРОТИВ  
НАРКОТИКОВ!
- МЫ ВЫБИРАЕМ  
ЖИЗНЬ!





**МЫ ЗА  
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

# РАЗМИНКА

- Почему могут быть опасны для здоровья консервированные продукты?
- Что такое пестициды?
- Кто такой пассивный курильщик?
- Почему вода из большинства водоемов России непригодна для питья?
- Почему морская вода непригодна для питья, может вызвать отек мозга, гибель человека при избыточном употреблении?
- Какое заболевание вызывается радиоактивными облучениями?
- Назовите самый токсический металл.
- Почему не рекомендуется употреблять в пищу растения, выросшие возле дорог? .
- Из-за какого предмета домашнего обихода около 10 млн. человек в год ( преимущественно женщины) подвергаются воздействию сильно загрязненного воздуха помещения?
- Какой источник загрязнения воздуха является причиной смерти 3 млн. человек ежегодно, среди которых мужчин больше, чем женщин?