Наше здоровье – в наших руках

классный час подготовила

Ткач Ирина Ивановна

«Жизнь — возможность, используйте ее.
Жизнь — красота, восхищайтесь ею..."

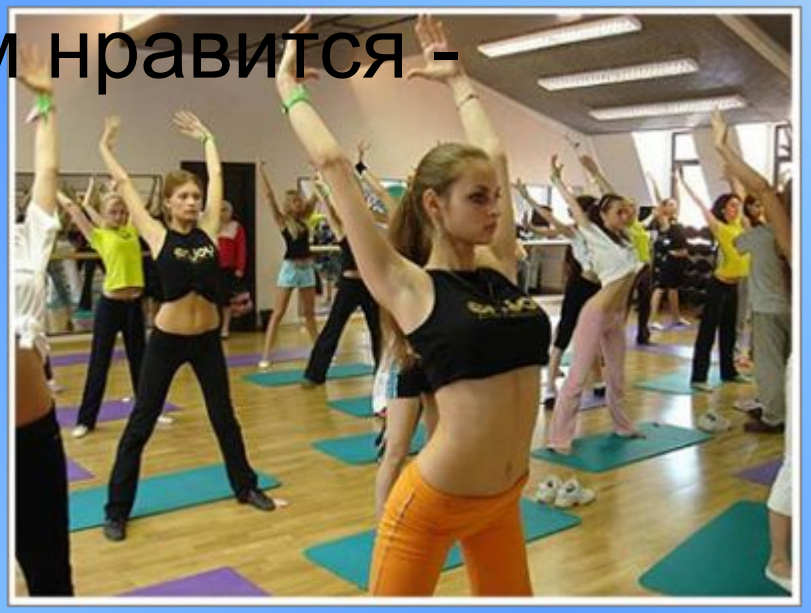
Мать Тереза (Агнес Бояджиу)

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.***

ВХОД >>>

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 обращайте внимание на состав веществ , входящих в данный продукт

КУРИЕШКИ
БОМБАСТЕР

Синтетические добавки
довольно часто оборачи-
ваются пищевой аллерги-
ей, которая про
в форме дерма

Пищевые добавк

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

- ***<u>Задачи пищевых добавок</u>***
- **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 Е-номера, который состоит из *буквы Е* (от слова «Europe») и *трёхзначным числом*, стоящем после буквы Е. Например, Е133, Е 330,Е602, цифры говорят о типе пищевой добавки (консерванты, красители и т.д.)

Классификация пищевых добавок

- *Е100 – Е199 –* **КРАСИТЕЛИ** (усиливают и восстанавливают цвет продуктов);
- *Е200 – Е299 –* **КОНСЕРВАНТЫ** (удлиняют срок годности продукта);
- *Е300 – Е399 –* **АНТИОКИСЛИТЕЛИ** (замедляют окисление, предохраняя продукты от порчи);
- *Е400 – Е499 –* **СТАБИЛИЗАТОРЫ** (сохраняют заданную консистенцию продуктов);
- *Е500 – Е599 –* **ЭМУЛЬГАТОРЫ** (поддерживают определённую структуру продуктов питания);
- *Е600 – Е699 –* **УСИЛИТЕЛИ ВКУСА И АРОМАТА.**

Король ароматизаторов - ГЛЮТАМАТ НАТРИЯ – Е621 усиливает вкусовое восприятия, воздействуя на центры удовольствия.

Е621 - 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;
- влияют на давление;
- вредные для кожи;
- ракообразующие;
- повышают холестерин;
- влияют 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 пи

- **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.**

A

- 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***

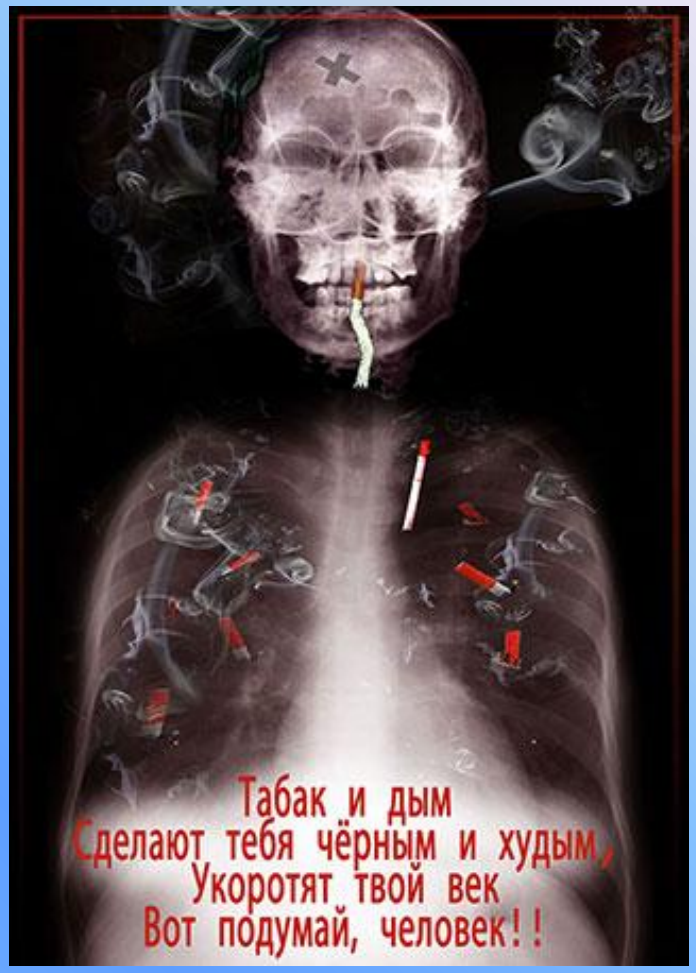
по сравнению с некурящими длительнокурящие

в 13 раз чаще заболевают Стенокардией,

в 12 раз - Инфарктом миокарда,

в 10 раз - Язвой желудка.

Курильщики составляют 96 - 100% всех больных Раком легких.



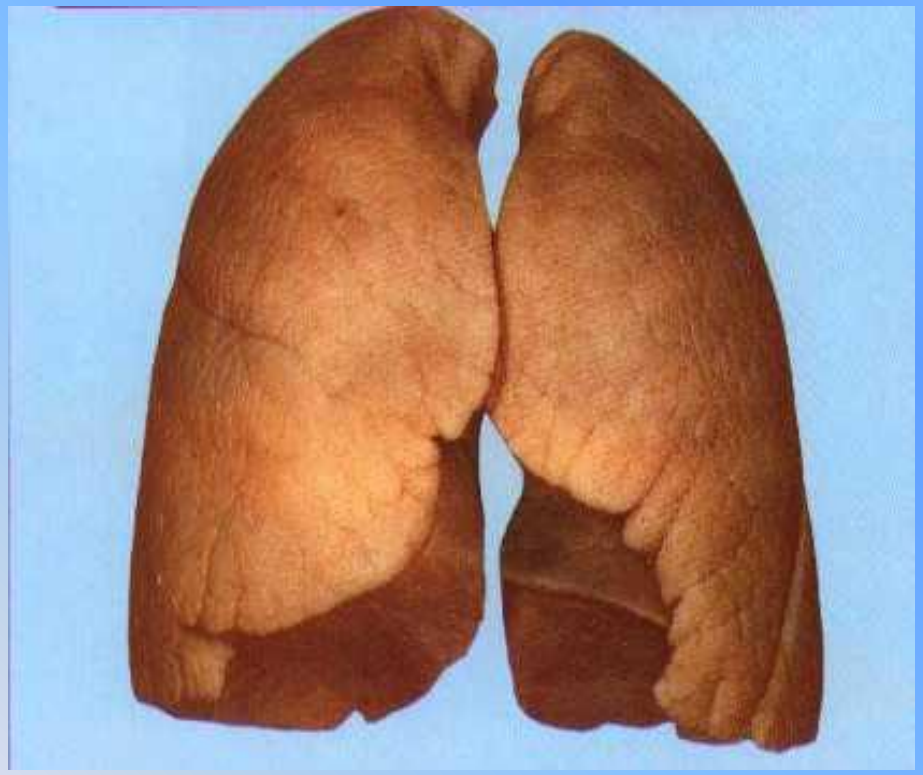
Прогнозируется

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

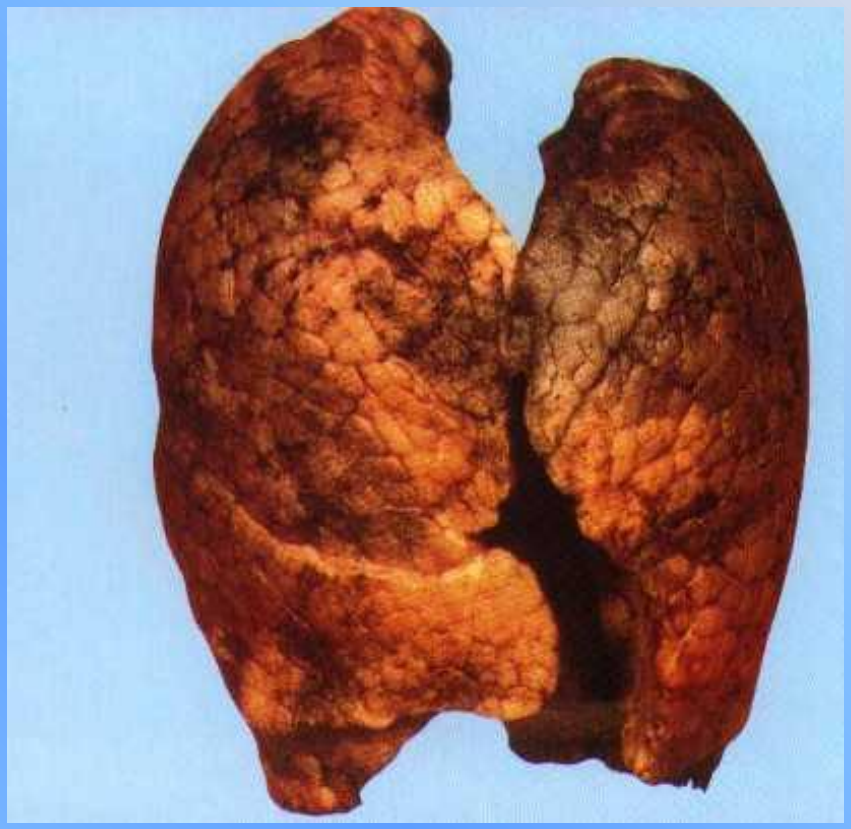
Никотин действует подобно известному яду — кураре

- **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.

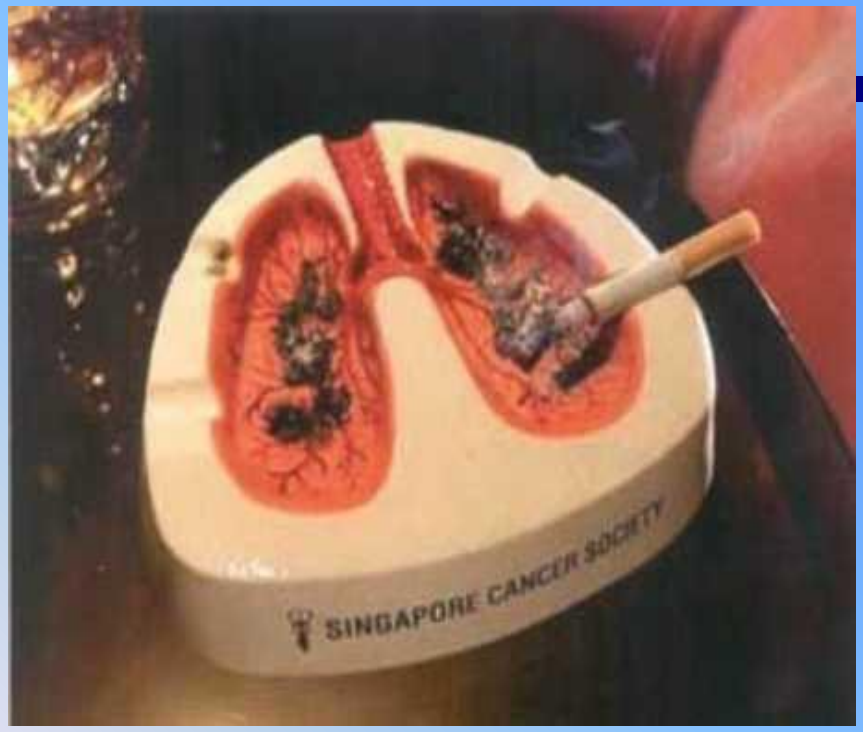


Лёгкие некурящего человека



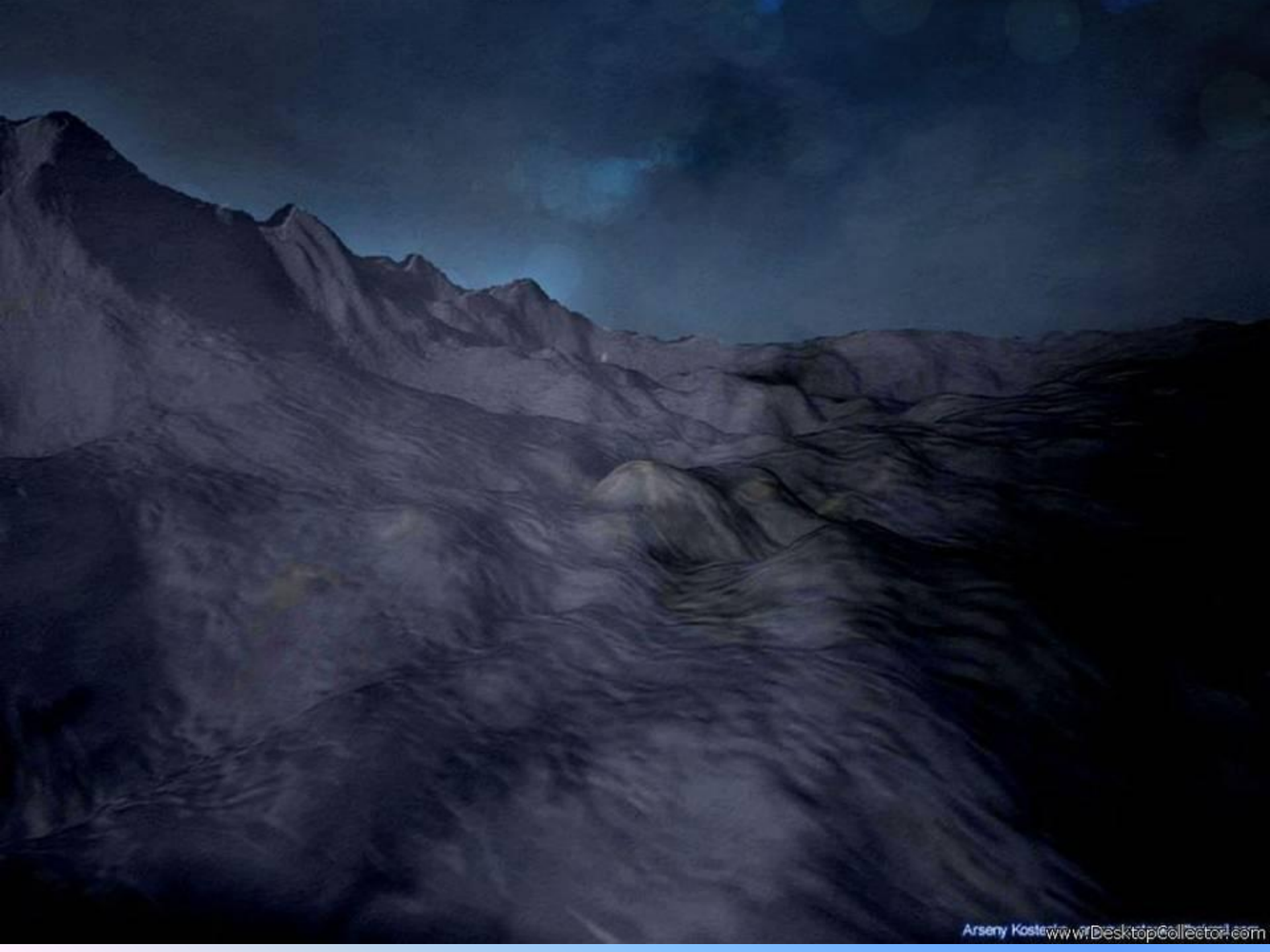
Лёгкие курильщика

Алкоголь + табак = ускоренная и верная смерть.



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

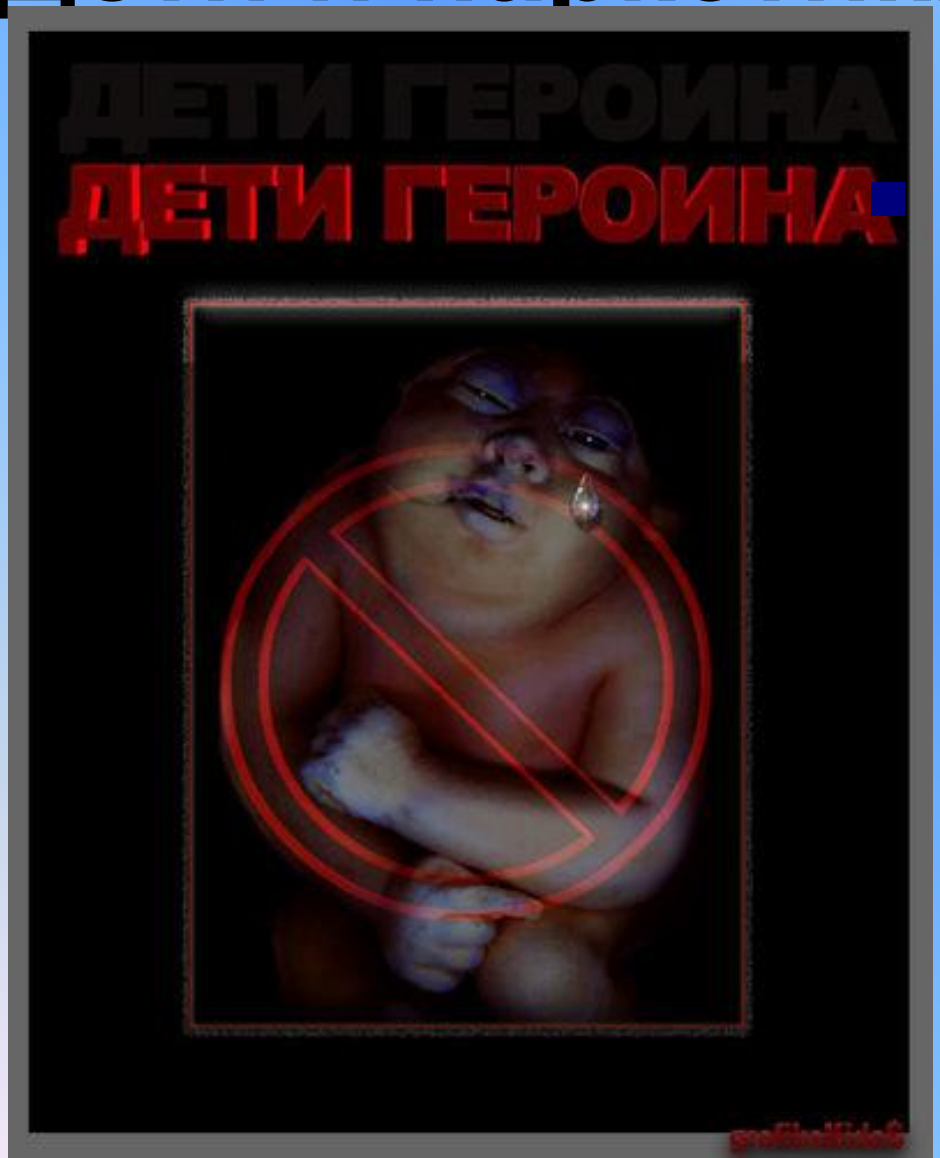
Убивает их алкоголь и табак.


Arseny Kostenko
www.DesktopCollector.com

Наркотики

- **<u>В 1997 году Россия «подсела на иглу».</u>** 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**.

www.DesktopCollector.com

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?