

# АКЦИЯ

# БУДЬТЕ

# ЗДОРОВЫ!

Подготовил: учитель физической культуры  
МАОУ «Средняя школа №8» г. Когалыма  
Байбурина Людмила Николаевна

• МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!

• Мы за здоровое питание!

• Мы за спорт!



# Что вредное мы употребляем

ЧИПСЫ, СУХАРИКИ, ДОШИРАК,  
ГАМБУРГЕРЫ, ЖВАЧКИ  
ЯВЛЯЮТСЯ ВРЕДНЫМИ.

ВЫЗЫВАЮТ ЗАБОЛЕВАНИЯ  
ЖЕЛУДКА И КИШЕЧНИКА (ЯЗВЫ,  
ГАСТРИТЫ).





# ОЧЕНЬ ВРЕДНОЕ

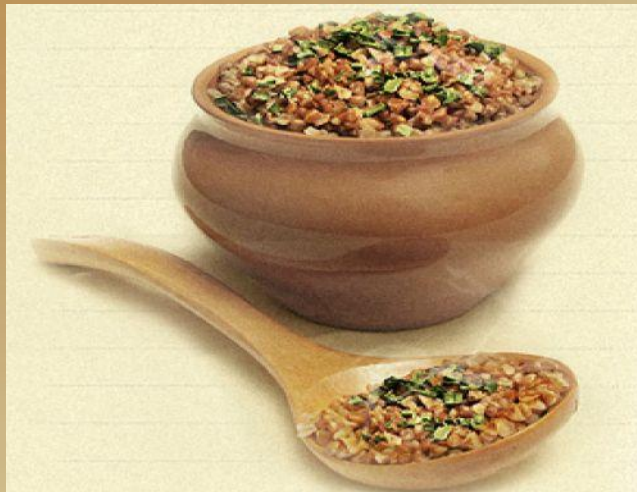


ЧИПСЫ СОДЕРЖАТ  
ВРЕДНОЕ ВЕЩЕСТВО,  
КОТОРОЕ СПОСОБСТВУЕТ  
ВОЗНИКНОВЕНИЮ РАКА – ОПАСНОЕ  
ЗАБОЛЕВАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИ НЕ ИЗЛЕЧИМОЕ.





# ПОЛЕЗНО КУШАТЬ



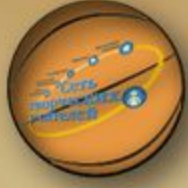
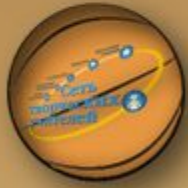
# Вредные напитки

- Эти напитки содержат вещество( аспартам), которое вызывает депрессию, припадки паники, злости, насилия. Люди часто употребляющие Кока-колу становятся раздражительными, происходит нарушение умственного развития





- Ученые и врачи провели опыт: нагрели Кока-колу до +30 град. Оказалось, что при нагревании из Кока-колы выделяются яды, очень опасные для здоровья.
- А стоматологи считают этот напиток самым вредным для зубов, т.к. он разъедает эмаль.



# Полезные напитки





# Гигиена.

- Кто зубы не чистит, не моется с мыло  
Тот вырасти может болезненным, хилым  
Дружат с грязнулями только грязнули  
Которые сами в грязи утонули  
Из них вырастают противные бяки  
За ними гоняются злые собаки  
Грязнули боятся воды и простуд  
А и иногда и вообще не растут.



# Это нужно делать всем

- Умываться
- Чистить зубы
- Делать зарядку
- Причесываться
- Соблюдать режим
- Быть аккуратным и опрятным







# Вредные привычки



- Грызть ногти
- Ковырять в носу
- Жевать жвачку
- Ерзать на стуле
- Ябедничать
- Драться
- Обзывать





# Вместо вредных привычек

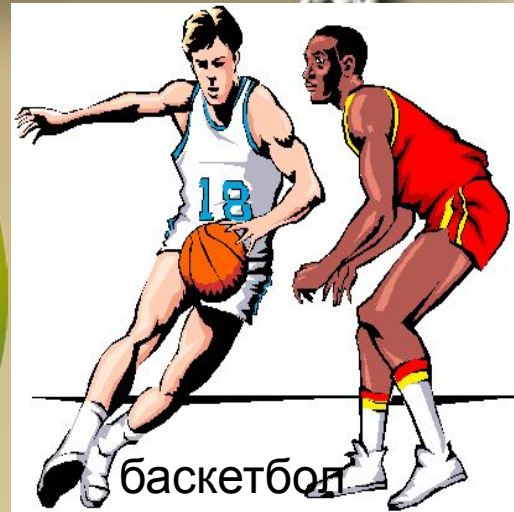


Физкультуру ты люби  
Не забыв кроссовки, форму,  
На урок скорей беги  
И разминку проводи.  
Чтоб здоровым оставаться  
И болезни побеждать  
Надо спортом заниматься  
Больше двигаться, играть





# Занимайся спортом!



Спасибо  
за внимание!

