

A quill pen is shown in the bottom left corner, resting in a dark glass inkwell. The quill is light brown with a dark brown tip. The inkwell is dark and has a reflection on its surface. The background is a solid dark red color with a subtle gradient and a dark, wavy line running across the middle.

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



**ПСИХИ
ЧЕСКОЕ**



**ДУХОВ
НОЕ**



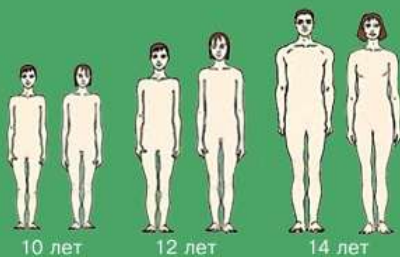
**ФИЗИЧЕС
КОЕ**

ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ



ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

УВЕЛИЧЕНИЕ РАЗМЕРОВ ТЕЛА



УВЕЛИЧЕНИЕ ОБЪЕМА ЛЕГКИХ



Мальчик: 4500 см^3

Девочка: 3800 см^3

ФОРМИРОВАНИЕ ОРГАНОВ И СИСТЕМ



Вес сердца
увеличивается в 2 раза

Объем сердца
увеличивается в 2,5 раза

РАЗВИТИЕ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ, ЕЁ НЕУСТОЙЧИВОСТЬ



**Двигательная
активность**

**Вредные
привычки**

**Умеренное
И
Сбалансированное питание**

Здоровье

Режим дня

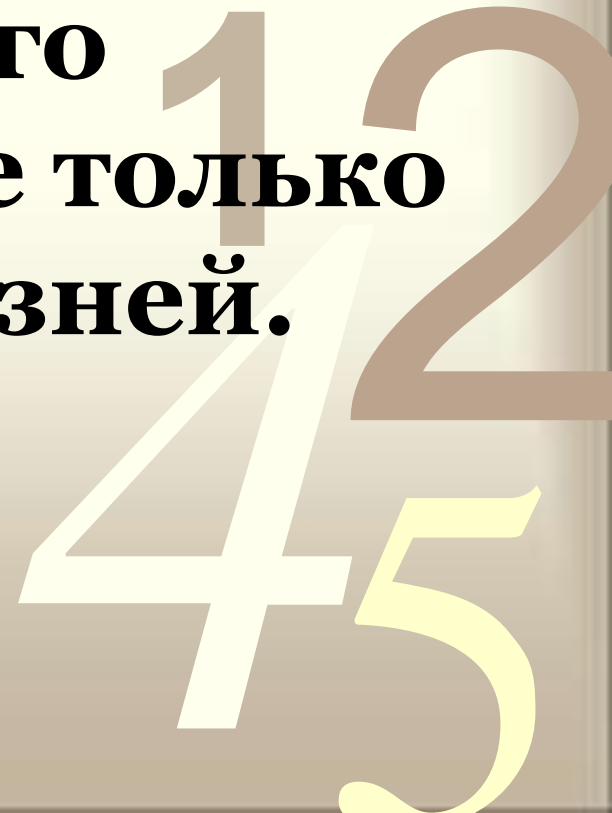
Закаливание

Гигиена



З д о р о в ь е -

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



0011

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** (Е 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)*

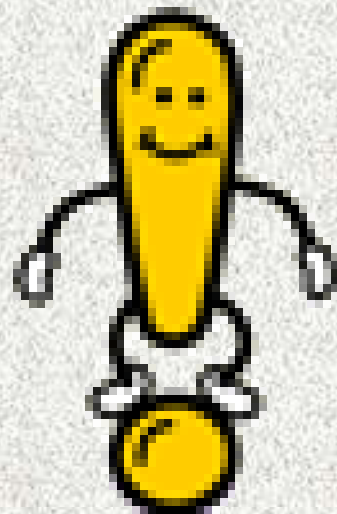
* **тара** – самое коварное в газ.воде- **алюминиевые и пластиковые бутылки и банки помогают разносить опасные заразные болезни**



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»**

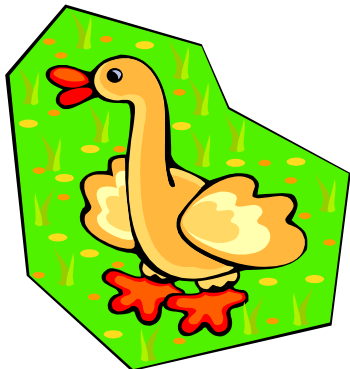


ЧТО ПОЛЕЗНО ПРИНИМАТЬ В ПИЩУ:

МЯСО, рыба

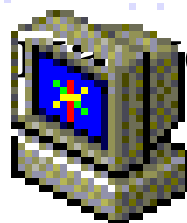
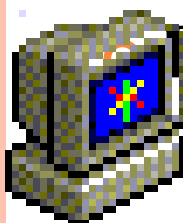
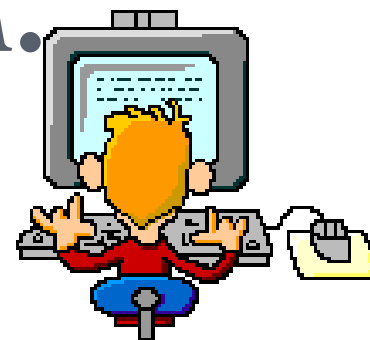
**ОВОЩИ И
ФРУКТЫ**

БОБОВЫЕ



ЗАВИСИМОСТЬ ОТ КОМПЬЮТЕРА, СОТОВОГО ТЕЛЕФОНА И ТЕЛЕВИЗОРА.

- Сидячее положение
- Электромагнитное излучение
- Воздействие на зрение
- Перегрузка суставов кистей



Влияние на организм

СОН

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



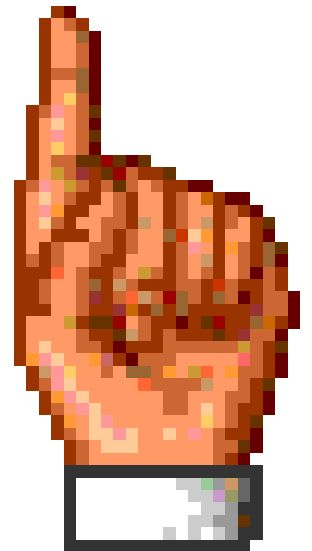
Для ребёнка- 10-12 часов

*Для подростка- 9-10
часов*

Для взрослого- 8 часов

Другие факторы, влияющие на состояние здоровья

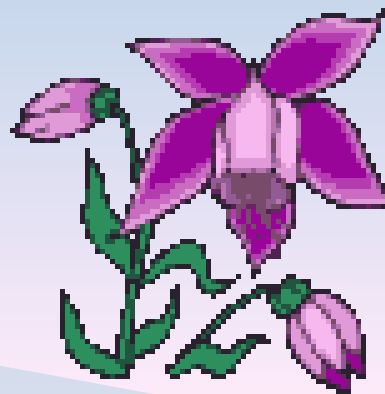
- ▶ **Двигательная активность**
- ▶ **Закаливание**
- ▶ **Личная гигиена:**
 - 1) *Здоровье зубов и полости рта*
 - 2) *Гигиена кожи*
 - 3) *Гигиена одежды и обуви*
- ▶ **Смена труда и отдыха**
- ▶ **Алкоголизм и курение**



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



Автор презентации: Трифонова
Е.Ф. город Набережные Челны