## Наше здоровье – в наших руках

рекомендации подготовила социальный педагог МБОУ СОШ №98

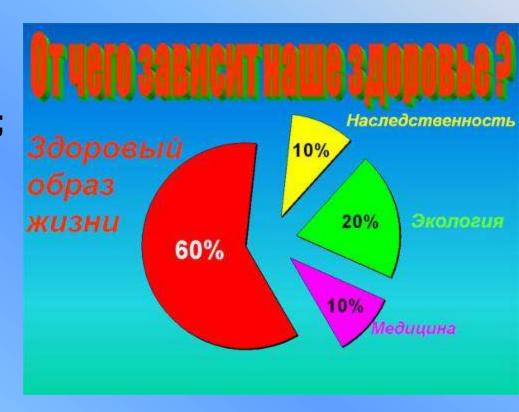
САГКАЕВА МАРИНА АЛЕКСАНДРОВНА

«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



### 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





ИЩевые добавки и







здоровье человека

## 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 Е-номера, который состоит из  $\delta y \kappa B b i E$  (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

- *E100 E199 <mark>КРАСИТЕЛИ</mark> (усиливают и восстанавливают цвет продуктов);*
- *E200 E299 <mark>КОНСЕРВАНТЫ</mark>* (удлиняют срок годности продукта);
- E300 E399 <u>АНТИОКИСЛИТЕЛИ</u> (замедляют окисление, предохраняя продукты от порчи);
- *E400 E499 <mark>СТАБИЛИЗАТОРЫ</mark>* (сохраняют заданную консистенцию продуктов);
- *E500 E599* <u>ЭМУЛЬГАТОРЫ</u> (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







#### воздействие пищевых добавок на организм

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



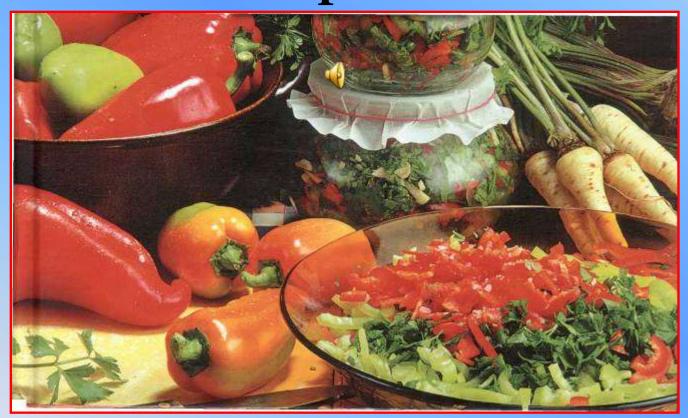


### продукты питания

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.



## 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

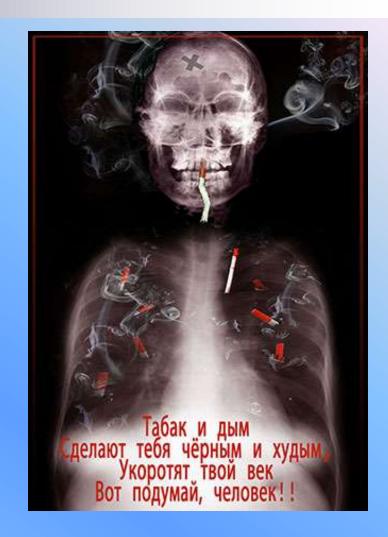
по сравнению с некурящими длительнокурящие

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

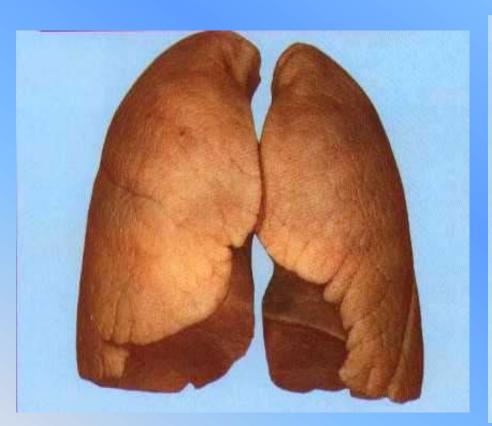
В 2020году от курения погибнут около 10 МИЛЛИОНОВ человек в возрасте от 30 до 40 лет

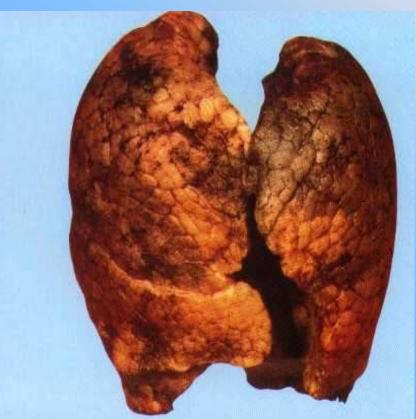
# Никотин действует подобно известному яду — кураре



- 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, <u>смерть</u> может наступить, если <u>подросток</u> одновременно выкурит полпачки сигарет

# **Курение является одним из вариантов наркомании.**

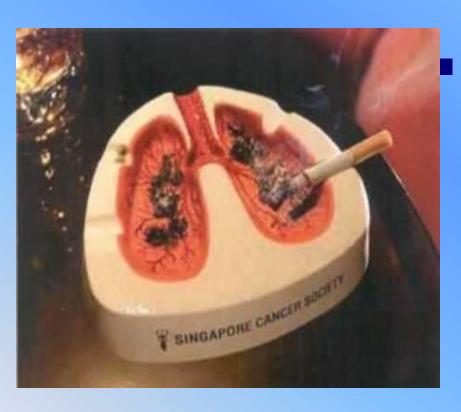




Лёгкие некурящего человека

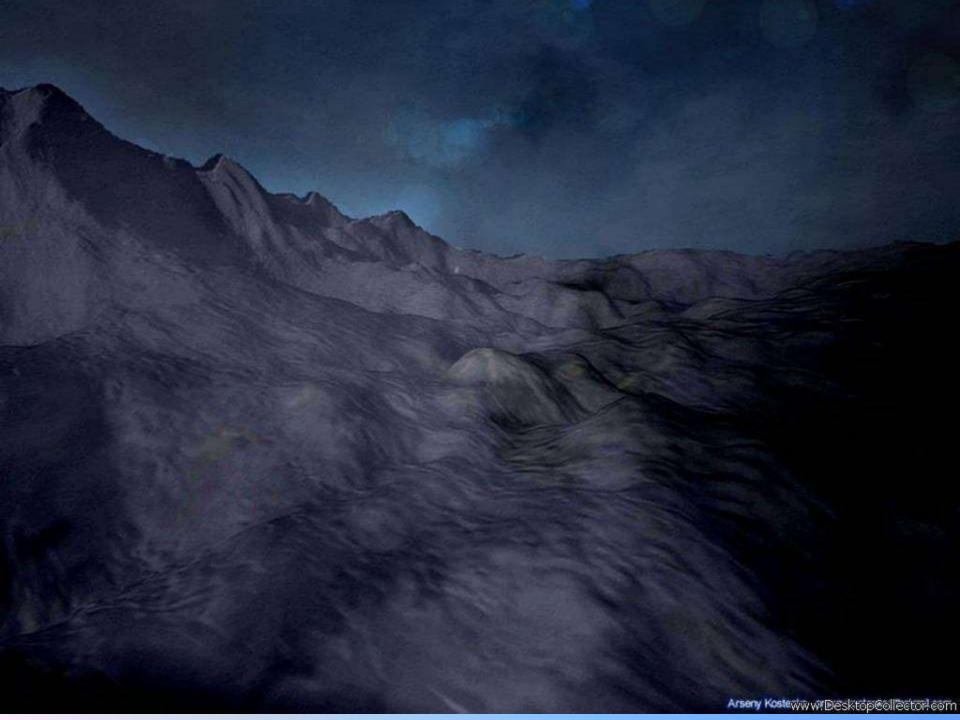
Лёгкие курильщика

# 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.



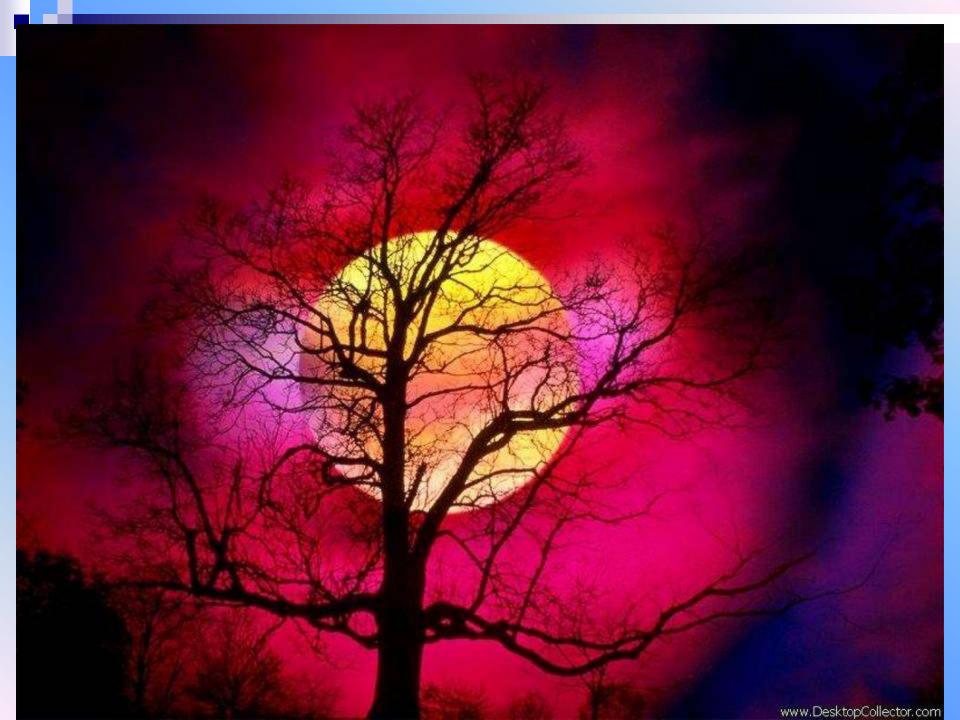


Наркоманы живут в среднем около пяти-шести лет со дня принятия первой дозы.

- 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!





### 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?