

# ТОК - ШОУ «Жить здорово!»

*Добывать и сохранять здоровье  
может только сам человек.*

*Н.М. Амосов*

Школа № 43

ПРЕДСТАВЛЯЕТ



"здОрово" =

"здорОво"

# *План ток-шоу*

- Первый раздел "Про Медицину"
- Второй раздел "Про Жизнь"
- Третий раздел "Про Еду"

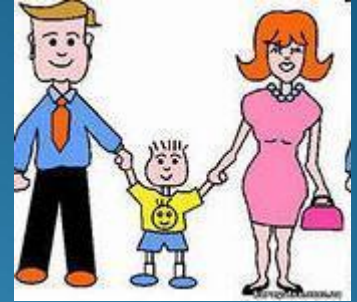
**ЖИТЬ**

здорово

Раздел  
«Про  
Медицину»

# Кто влияет на развитие ребенка?

- Родители - создают условия



- Врачи- дают рекомендации



- Педагоги – обучают



# ПИТАНИЕ





# К чему это приводит?

- *Пониженный иммунитет.*
- *Плохая успеваемость.*
- *Низкий уровень жизни.*





Что вы знаете  
о  
витаминах?

# Витамин D

Хроническая нехватка витамина D приводит к недостаточному усвоению кальция в кишечнике. Если ребенок не получает витамин в достаточном количестве, его кости не отвердевают, что ведет к искривлению ног, деформации грудной клетки, задержке роста.

# РАХИТ

Рахит (*rachitis*; греч. *rachis* позвоночник + *itis* - сиюющим суффиксом) заболевание детей раннего возраста, обусловленное недостатком в организме витамина D.

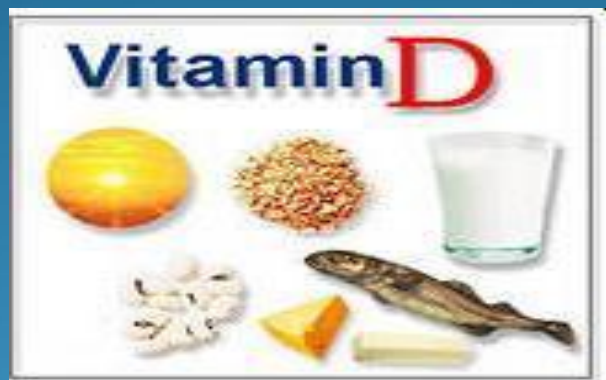
характеризуется расстройством обмена веществ, в первую очередь фосфорно-кальциевого, нарушениями костеобразования, функций нервной системы и внутренних органов.



# Особая сила витамина D:

- укрепляет наши кости,
- расширяет наши сосуды и снижает давление, т.е. влияет на сердечно-сосудистую систему,
- повышает иммунитет.

# Какие продукты питания содержат витамин D?



# Витамин А

Необходим для нормального роста, поддерживаю нервную систему, хорошее зрение и здоровую кожу.





# Витамин В

Отвечает за крепкую нервную систему, помогает передавать импульсы мышцам, участвует в обмене углеводов в пищеварении и в работе сердечнососудистой системы.





# Витамин С

Нужен для роста зубов, для образования клеток крови, для выработки иммунных антител и прочности стенок кровеносных сосудов.



# Витамины, витамины - детям всем необходимы!



Нашему организму просто необходимы витамины, которые в основном поступают к нам с пищей. Их отсутствие или нехватка приводят к ослаблению организма, его защитных функций, а порой и к печальным последствиям. Как не банально это звучит, но сбалансированное питание – залог здоровья.



**ЖИТЬ**

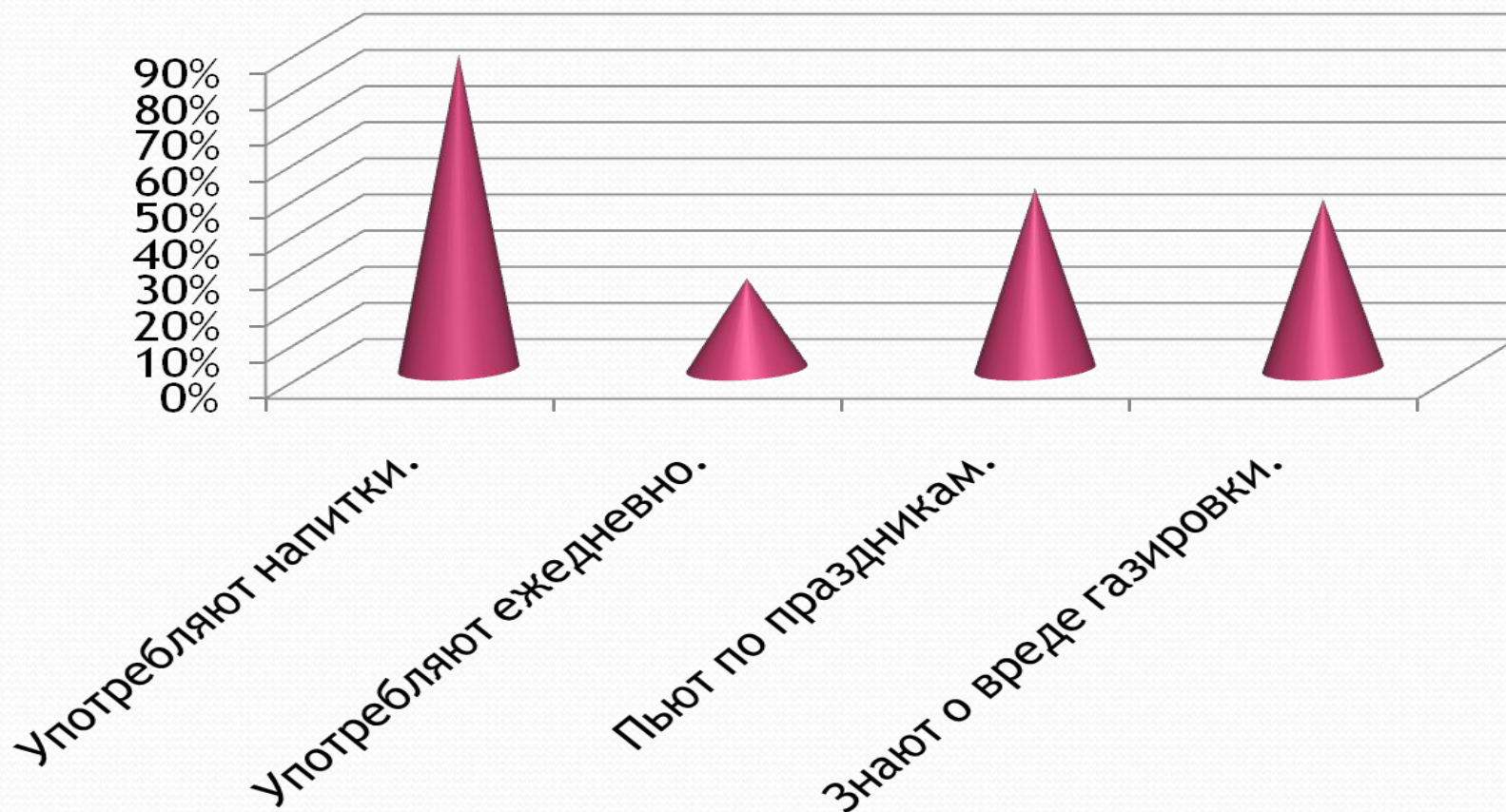
здорово

**Раздел**  
**«Про**  
**Жизнь»**



# **ГАЗИРОВАННЫЕ НАПИТКИ – ВРЕД ИЛИ ПОЛЬЗА?**

# РЕЗУЛЬТАТЫ ОПРОСА.





# ПРИЧИНЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ:

- \* РЕКЛАМА НАПИТКОВ;
- \* МОДНО;
- \* УТОЛЯЕТ ЖАЖДУ;
- \* ПРИЯТНЫЙ ВКУС;
- \* СНИМАЕТ УСТАЛОСТЬ,
- \* ДОБАВЛЯЕТ ЭНЕРГИЮ,
- \* КРАСИВАЯ ЭТИКЕТКА,
- \* ПРОСТО ТАК.



# САМЫЕ ЛЮБИМЫЕ НАПИТКИ



Кола – 80%, Фанта – 63%



Спрайт – 27%, лимонад – 8%.



# История создания.

ПРИРОДНАЯ ВОДА С ГАЗОМ ИЗВЕСТНА С ДРЕВНЕЙШИХ ВРЕМЕН И ИСПОЛЬЗОВАЛАСЬ В ЦЕЛЕБНЫХ ЦЕЛЯХ. В 18 ВЕКЕ МИНЕРАЛЬНУЮ ВОДУ ИЗ ИСТОЧНИКОВ НАЧАЛИ РАЗЛИВАТЬ В БУТЫЛКИ И РАЗВОЗИТЬ ПО МИРУ. ОДНАКО ОНА СТОИЛА ОЧЕНЬ ДОРОГО И БЫСТРО ВЫДЫХАЛАСЬ. ПОЭТОМУ СТАЛИ ИСКУССТВЕННО ЗАГАЗИРОВАТЬ ВОДУ. ПРИЧЕМ, ГАЗИРОВКУ ПРОДАВАЛИ В АПТЕКАХ, А НЕ В МАГАЗИНАХ.

# СОСТАВ НАПИТКОВ.

1. САХАР ( ИЛИ ЕГО ЗАМЕНИТЕЛИ ).

2. ИСКУССТВЕННЫЕ КРАСИТЕЛИ.

3. КИСЛОТА.

4. УГЛЕКИСЛЫЙ ГАЗ.

5. КОФЕИН.





# НАШИ ЭКСПЕРИМЕНТЫ.



Накипь исчезла



Мятная конфета  
взорвалась

# СТОИТ ЗАДУМАТЬСЯ !



Опустили ржавые  
гвозди в газировку



Ржавчина через  
некоторое время  
исчезла



# КОЛА – НАСТОЯЩИЙ ЯД!



ОНА МОЖЕТ ЗАМЕНИТЬ БЫТОВУЮ ХИМИЮ. ЕЮ МОЖНО ОЧИСТИТЬ ГРЯЗНУЮ ОДЕЖДУ ОТ ПЯТЕН, СТЕКЛА В АВТОМОБИЛЕ ОТ ДОРОЖНОЙ ПЫЛИ, МОТОРЫ МАШИН, РЖАВЧИНУ, ИЗВЕСТКОВЫЙ НАЛЕТ, ЗАЩИТИТЬ ОГОРОД ОТ ВРЕДИТЕЛЕЙ.

ЗА 4 ДНЯ КОЛА МОЖЕТ РАСТВОРИТЬ НОГТИ,  
ЗА 10 ДНЕЙ ПЛАСТМАССОВУЮ РАСЧЕСКУ.

# ВЛИЯНИЕ НА ЗУБЫ.



Газированные напитки имеют высокую кислотность. Она растворяет минеральные вещества в эмали. От этого зубы становятся непрочными, более чувствительными, реагируют на холодное, горячее, кислое и т.д. Повреждение эмали, в большинстве случаев, приводит к развитию кариеса, а, в процессе, к разрушению зубов.



**РЕКОМЕНДУЕМ ПИТЬ  
ЧЕРЕЗ СОЛОМИНКУ!!!**





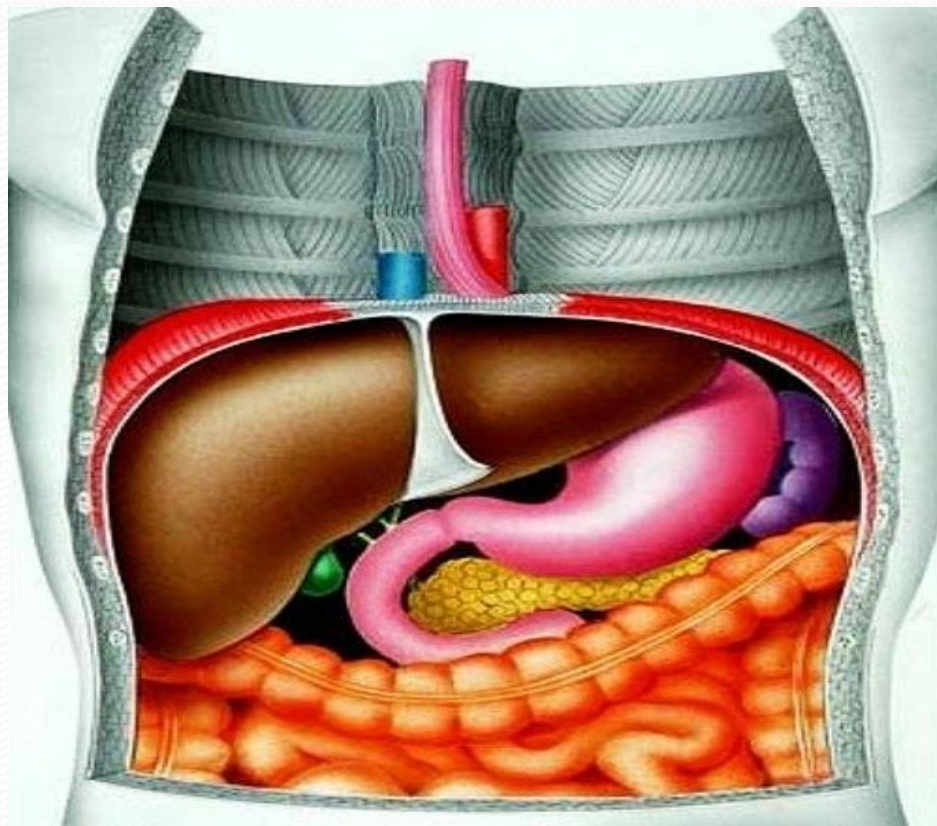
# КОФЕИНОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ



В газированных напитках (особенно дорогих) содержится **кофеин**. Употребление кофеина в детстве приучает организм к этому допингу. Кроме того кофеин вредно влияет на развитие мозга.



# ПАГУБНОЕ ВЛИЯНИЕ НА ПЕЧЕНЬ





# ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

1. ЛЮДЯМ С  
ХРОНИЧЕСКИМИ  
ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

.

2. ПОДРОСТКАМ  
ОТ 9 ДО 18 ЛЕТ.

3. ДЕТЯМ ДО 3-Х  
ЛЕТ.



# ВЫВОДЫ:



Газированные напитки, действительно плохо влияют на организм человека, особенно на детский. Химический состав напитков оказывает губительное действие на здоровье:

1. Разрушаются зубы, становятся хрупкими кости, может возникнуть аллергия, заболевания желудка, кофеиновая зависимость.
2. Сладкие напитки не утоляют жажду. Для этого лучше использовать морсы, минеральную воду, очищенную питьевую воду.
3. Частое употребление газированных напитков влияет на психическое развитие подростков.
4. О вредности газированных напитков необходимо рассказывать тем, кто об этом не знает или знает мало.



**ЖИТЬ**

здорово

**Раздел  
«Про  
Еду»**

# Супер-еда для школьника



???





# ХУМУС

Хумус – это закуска из нутового пюре.

Хумус — это горох нут (chickpeas), крупный, во вмятинах и морщинах, светло-желтого цвета. Он известен с древнейших времен. Хумус ели даже египетские фараоны.

Сегодня хумус невероятно популярен не только в странах Средиземноморья и Ближнего востока, но также и в Европе и США.

# ХУМУС – источник растительного белка





# Зачем белок нужен ребенку?

Белок - основной строительный материал для нашего организма. Из белка состоят мышцы, внутренние органы, кровеносная, иммунная система, кожа, волосы, ногти.

Белок влияет на рост ребенка.



# МОРКОВЬ – источник бета-каротина



# Глазное дно человека





# Питание для глаз







# ШОКОЛАД



## Шоколад - источник радости и энергии

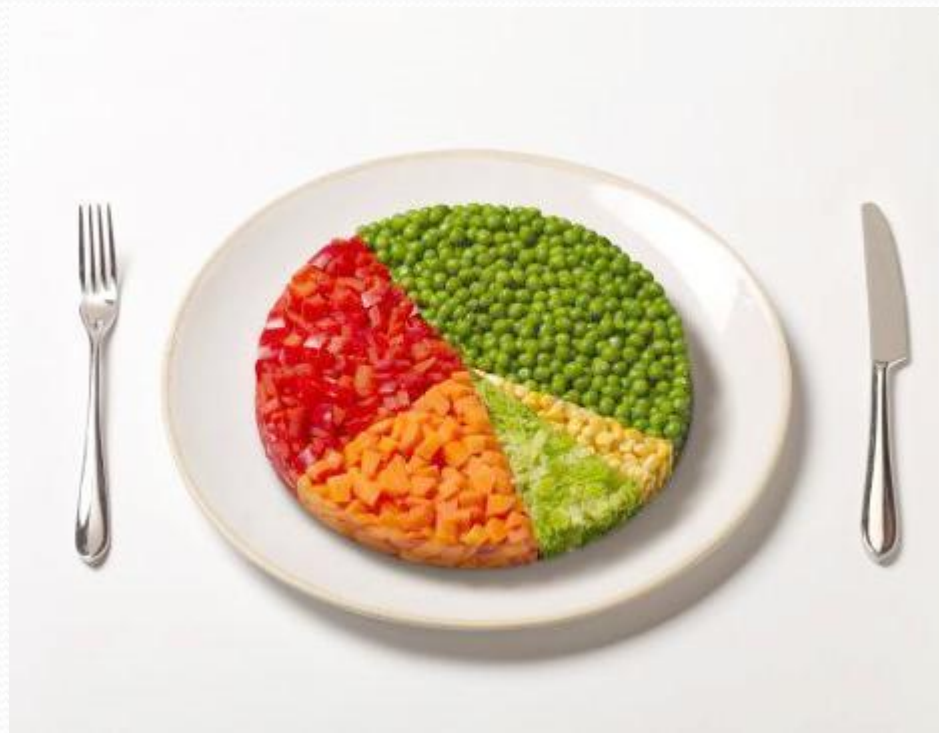
Жиры и сахар, которых много в шоколаде - основные поставщики энергии для организма. Магний и калий, содержащиеся в нем, необходимы для нормальной работы мышц и нервной системы. Поэтому шоколад полезен детям, а также тем, кто занимается спортом.





# Суточная доза:

- Хумус 250 г.
- Морковь 100 г.
- Шоколад 50 -100 г.



*Зд**о**ровье – бесценный дар  
природы.*

*Оно даётся, увы, не навечно ,  
его надо беречь.*

*И.П. Павлов*

**ЖИТЬ**  
здорово

*Спасибо  
за  
участие!*