

*Пропаганда ЗОЖ
на уроках математики.*

Учитель математики
Орловского спец.пу №1
Леднёва М.А.

Здоровому всё здорово!

ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

РАЦИОНАЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ



СОБЛЮДЕНИЕ
ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И
БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ



ДВИГАТЕЛЬНАЯ
АКТИВНОСТЬ



ОТКАЗ ОТ
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



ОПТИМАЛЬНОЕ
СОЧЕТАНИЕ УМСТВЕННОГО И
ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА



«Здоровье приходит ЗОЛОТНИКОМ, а уходит пудами».



*Живи с разумом, так и
лекарок не надо!*

Составим режим дня.

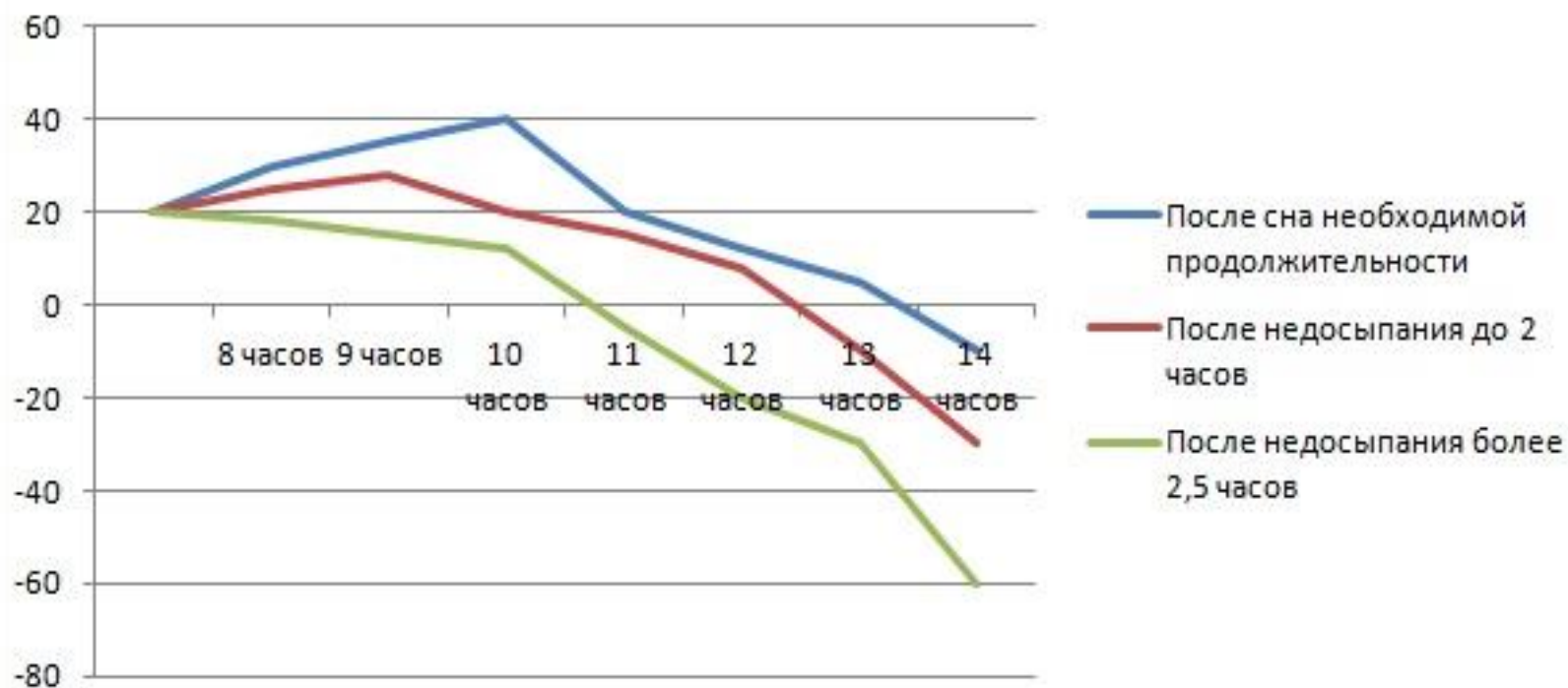
1/3 суток-для сна;

1/4 суток- для занятий в школе

Продолжи!



График изменения умственной работоспособности школьников в зависимости от продолжительности сна



Ешь да не жирей, будешь здоровей!





Будешь правильно питаться, со здоровьем будешь знаться!

- * *Полезные свойства гречневой каши:*
- * Гречневая каша содержит витамины В1, В2, В6, РР, железо, кальций, калий, магний, марганец, фосфор, белки, жиры, крахмал.
- * Гречневая каша снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, выводит из организма вредные токсины.
- * Очень полезна при ожирении и сахарном диабете, при отравлении и интоксикации организма, она повышает потенцию, рекомендуется при заболеваниях поджелудочной железы.



Составь своё меню!

- * В идеале, рацион питания должен иметь следующее сочетание продуктов: 85% - продукты растительного происхождения, то есть фрукты, овощи и крупы, а 15% - животного, такие как мясо, рыба, морепродукты, яйца.



Соль- белая смерть?

- * В организме человека содержится около 15 г натрия. Суточная потребность человека в этом минеральном веществе — 4-6 г — удовлетворяется за счет натрия, содержащегося в натуральных продуктах.
- * Лучше всего усваивается натрий из овощей и фруктов, правда его в них немного.
- * 1 г натрия содержится в 2,5 г поваренной соли, таким образом, 4-6 г натрия, составляющие его суточную дозу, содержатся в ?Г поваренной соли.

От чего зависит, как быстро человек стареет?



* Из наблюдений над отравлением людей этиловым алкоголем выведен токсический эквивалент и для человека. Он равен 7-8 г алкоголя на 1кг.массы тела. То есть для человека, весом 45кг, смертельная доза будет равна ...?



*Посчитай: 1) сколько ты хочешь выпить
2) через сколько дней функции мозга восстановятся?*

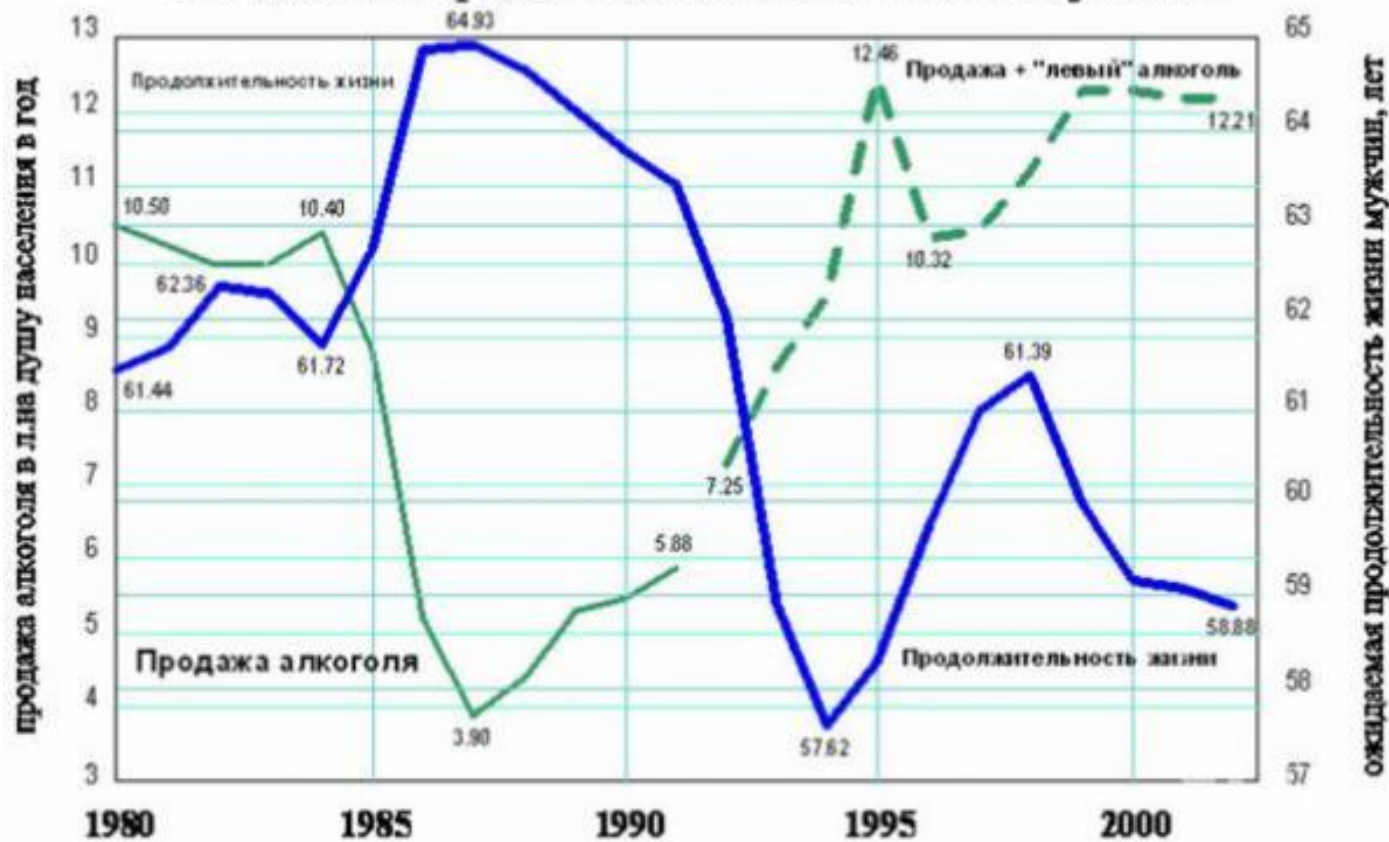


ПРИВЫКАЙ
К НОВЫМ СТАНДАРТАМ

* Опытами, поставленными на образованных людях, доказано, что после приёма так называемых «умеренных» доз, то есть 25-40 г алкоголя, высшие функции мозга восстанавливаются только через 12-20 дней.

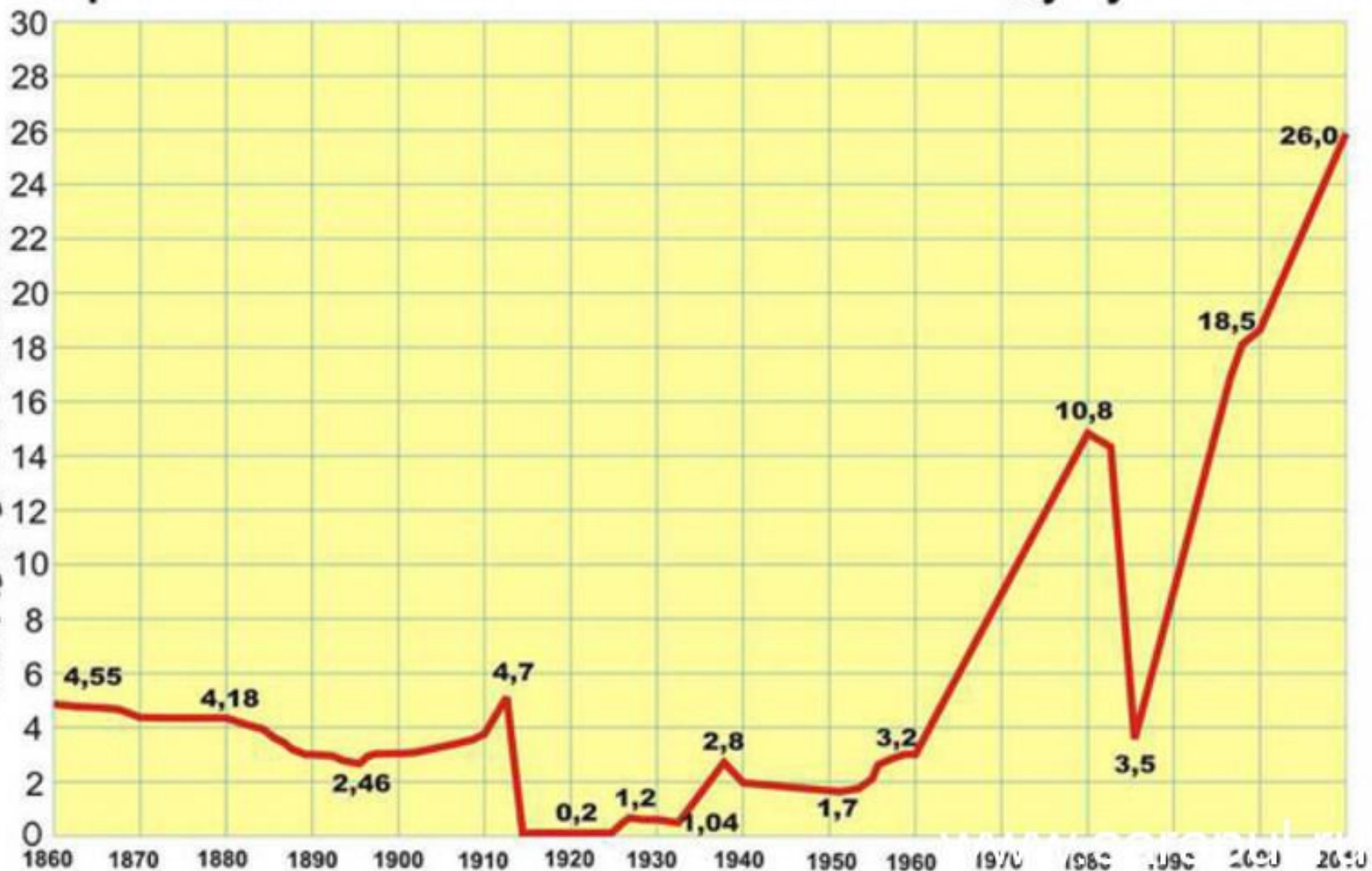
* При повторном приёме алкоголя поражение высших центров мозговой деятельности продолжается ещё от 8 до 20 дней.

Продажа алкоголя и ожидаемая продолжительность жизни мужчин

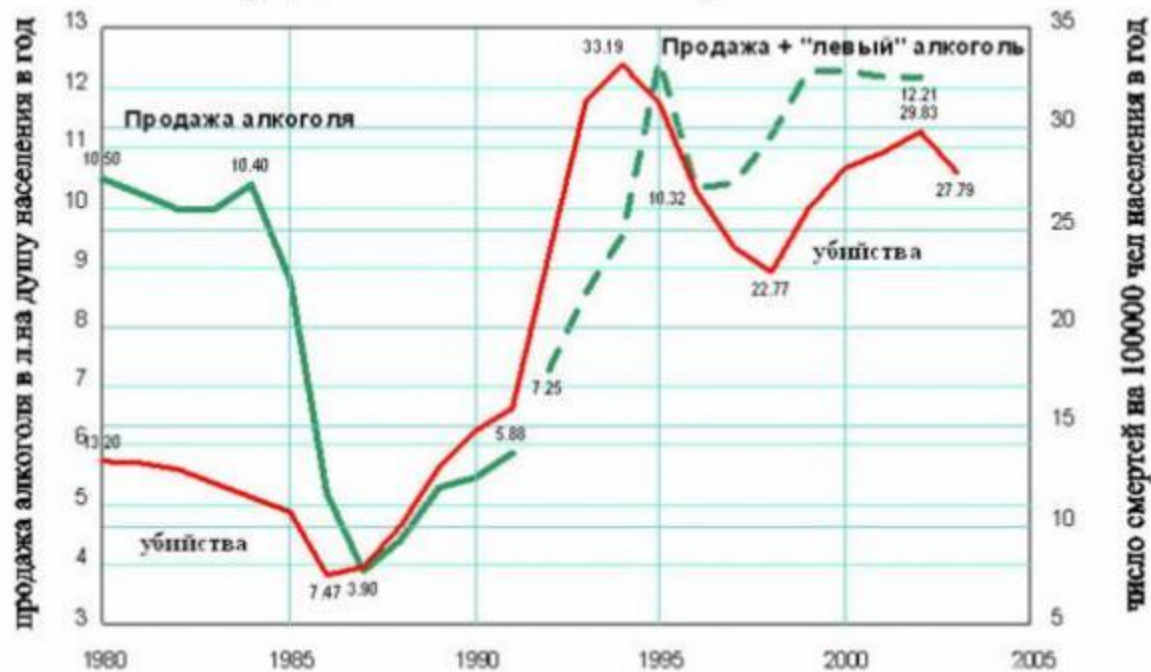


Потребление алкоголя в России и СССР на душу населения

Литров абсолютного алкоголя
на душу населения



Продажа алкоголя и убийства



Каждая скуренная
сигарета уменьшает
человеку жизнь
на 15 минут.

Теперь представьте что
человек в день скурил
10 сигарет,
т.е. у него жизнь
уменьшилась на ...? .

Средняя
продолжительность жизни
мужчин 65 лет.

Сколько не доживает
курящий мужчина?



*Одна роза стоит 100 руб,
а одна пачка сигарет- 60 руб.*



**Не кури неделю
Купи любимой цветы**

507 часов
В ГОД
у вас ворует

* В Англии в XVI в. по указу Елизаветы I курильщиков приравнивали к ворам и водили по улице с веревкой на шее. В Россию табак завезли в XVII в. польские и английские купцы, казаки. В период царствования Михаила Федоровича уличенных в курении в первый раз наказывали 60 ударами палок по стопам, во второй раз – отрезанием носа или ушей.

* После опустошительного пожара в Москве в 1634 г., причиной которого признали курение, его запретили под страхом смертной казни, а царь Алексей Михайлович в 1661 г. обнародовал указ: «О запрещении торговли табаком под опасением жестокого наказания и взыскания денежной пени»



сигарета!

Спасибо за внимание!

