

Классный час
**Тема: «Судьба твоих
грядущих дней...»**

**Автор: Краснова Валентина
Александровна, классный
руководитель 9А класса**

Цель: формирование устойчивого неприятия учащихся к алкоголизму, наркомании, табакокурению.
Пропаганда здорового образа жизни.

- Задачи:**
1. Рассмотреть исторические корни традиций распития алкогольных напитков, курения, применения наркотических веществ.
 2. Воспитывать у подростков уважение к себе, чувство собственного достоинства, уверенности, что здоровый образ жизни делает человека свободным и независимым, дает ему силы делать осознанный выбор во всем.
 3. Развитие коммуникативных навыков, умение формулировать, аргументировать свою точку зрения.

**Богатство любого государства
составляет:**

1. природные ресурсы



2. Материально-культурные ценности



3. А в первую очередь люди, его населяющие, состояние их здоровья



По данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье как и болезнь человека, определяется рядом факторов:

Образ жизни	50 %
Состояние окружающей среды	20 %
Наследственность	20 %
Организация здравоохранения	10 %

Из всех факторов образ жизни оказывает наибольшее влияние на здоровья возникла необходимость учить людей быть здоровыми, совершенствовать свой образ жизни.



Быть здоровым, заботится о своем здоровье стало важно.



Пять продуктов, убивающих человечество

1. Сладкие газированные напитки. Созданы вовсе не для утоления жажды, а для ее вызывания. Отличаются гигантским содержанием сахара: в одном стакане его не менее пяти ложек.
2. Картофельные чипсы, особенно приготовленные не из цельной картошки, а из пюре.



3. Сладкие батончики. Сочетание большого количества сахара и различных химических добавок.
4. Сосиски, сардельки, вареная колбаса, паштеты и другие продукты с так называемыми скрытыми жирами.
5. Жирные сорта мяса, особенно в жаренном виде.

Рационная пирамида



Пищевые добавки.

- **Красители: E 100-199.** У людей с аллергической предрасположенностью могут стать причиной крапивницы, слезоточения, отеков, приступов астмы: E 102, 110, 122-124, 127-129, 151.
- **Консерванты: E 200-299.** Аллергические реакции возможны: E 200-203, 236-238. Лучше отказаться от продукта, если присутствуют: E 210-217, 220, 221-226, 239.
- **Антиокислители: E300-399.** Могут стать причиной головной боли, кожных реакций: E 311-313.
- **Стабилизаторы: E 400-499.** Многие из них вызывают расстройство желудочно-кишечного тракта.
- **Эмульгаторы: E 500-599.** Лецитин получают из яичного желтка. Об этом надо помнить тем, у кого аллергия на яйца.
- **Усилители вкуса и ароматизаторы: E 600-699.** Бывают причиной не только аллергической реакции, но и приступов мигрени и сердцебиения.

Пищевые добавки, которым по воздействию на организм человека можно дать следующие характеристики:

- 1. Запрещенные: E 103, 105, 111, 121, 123, 125, 126, 130, 152.**
- 2. Опасные: E 102, 110, 120, 124, 127.**
- 3. Подозрительные: E 104, 122, 141, 150, 171, 173, 180, 241, 477.**
- 4. Ракообразующие: E 131, 142, 152, 210-217, 240, 330, 447.**
- 5. Вызывающие расстройство кишечника: E 221-226.**
- 6. Вредные для кожи: E 230-232, 239.**
- 7. Вызывающие нарушение давления: E 250, 251.**
- 8. Провоцирующие появление сыпи: E 311, 312.**
- 9. Повышающие холестерин: E 320, 321.**
- 10. Вызывающие расстройство желудка: E 320-322, 338-341, 405, 407, 450, 461-466.**
- 11. Вызывающие заболевания печени и почек: E 171-173, 320-322.**

Особенно опасен эмульгатор E 330.

Спасибо за внимание