

Наш адрес: г. Майкоп, ул.
Комсомольская, 193.
тел. 8(8772)52-38-10, 57-04-75, 52-11-50

Мы работаем:

Пн.-Чт. 10:00 – 18:00

Пт. Вс. 10:00 – 17:00

Сб. – выходной

1-ый четверг месяца – сан.день

Наш сайт: аруб. рф

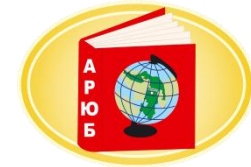
Мы в

<http://ok.ru/arubra>

<http://vk.com/arubra>

<https://www.facebook.com/arubra.01>

<https://Instagram.com/arubmaykop>



**Адыгейская республиканская
юношеская библиотека**

ЗОЖ: Как быть свободным от зависимости.
«Ах, эти вредные привычки, не вступайте с
ними в стычки»



Майкоп 2021г.

Цели:

образовательная - Формирование системы знаний о здоровье и здоровом образе жизни; расширение знаний детей о здоровом образе жизни, о правилах гигиены, правильном питании;

воспитательная - воспитание чувства коллективизма, бережного отношения друг к другу; Научить беречь свое здоровье и заботиться о нем.

развивающая - развитие внимания, мышления, познавательной активности, чувства солидарности.

оздоровительная - создание наилучших санитарно-гигиенических условий для обучения;

расширение знаний школьников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.

Правильное питание - основа здорового образа: Снижается заболеваемость, улучшается психологическое состояние, поднимается настроение, а самое главное – повышает работоспособность и интерес к жизни. Давайте немного поговорим о том, что мы пьем?

Наблюдения показывают, что компоты в столовой не пользуются популярностью, все конечно хотели бы видеть на своих столах разного рода газировку. Однако важно знать, что именно в газированными напитками можно нанести реальный вред своему организму. Во-первых, в них содержится огромное количество углеводов. В 0,33 л. Pepsi-Cola содержится 8 кусков сахара. Мало, кто стал бы пить такой сладкий чай или кофе. Все эти углеводы откладываются в жировые складки и способствуют развитию диабета. В диетические газировки для минимизации калорий добавляют различные подсластители. Самый опасный из них - белок аспартам. Он в 200 раз слаще сахара, вызывает аллергию, болезни желудка, нарушения работы печени, головные боли, ослабление памяти и зрения и даже припадки. Именно подсластители являются главными секретами газированной воды - они не утоляют жажду, а наоборот вызывают аппетит.

Газировка содержит кислоту, которая разъедает зубную эмаль и способствует появлению кариеса. Например, в яблочном соке кислоты содержится во много раз

больше. Разница только в том, что там она натуральная, хоть и разъедает эмаль зубов, но не вымывает кальций, как это делает ортофосфорная кислота (Е338). Чаще всего в газировках используется именно она.

Также газировки содержат углекислый газ, который возбуждает желудочную секрецию, повышает кислотность и способствует метеоризму. Ну и разумеется кофеин. Если злоупотреблять напитком, можно получить кофеиновую зависимость или интоксикацию. Ее признаки - беспокойство, возбуждение, бессонница, желудочные боли, судороги, тахикардия и пр. В некоторых дозах кофеин может быть смертельным.

Пожалуй, самое коварное в газированной воде - это тара. Алюминиевые банки помогают разносить опасные заразные болезни. В момент вскрытия банки в контакт с ее содержимым вступают различные виды стафилококков, а также бактерии-возбудители сальмонеллеза и энтероколита, жидкость разливается по крышке и вместе со всеми бактериями оказывается внутри нас.