

BbCcDdEeFfGgHhIiJjKkLlMmNnOoPpQqRrSsTtUuVvWwXxYyZz



MENU

№	Наименование	Цена
1	Суп	100
2	Пюре	120
3	Салат	150
4	Хлеб	80
5	Чай	50
6	Сок	100
7	Молоко	60
8	Сыр	120
9	Яйца	80
10	Мясо	150
11	Рыба	180
12	Овощи	100
13	Фрукты	120
14	Сладости	150
15	Напитки	100



Урок здоровья «Строим свое здоровье сами»

Строим свое здоровье



Физическая
активность

Нет вредным
привычкам!

Положительные
ЭМОЦИИ

Правильное
питание

Составляющие здоровья





*Человек чувствует
себя по-
настоящему
счастливым,
только когда он
здоров.*



Задание: Отобрать в корзинку только полезные для здоровья продукты

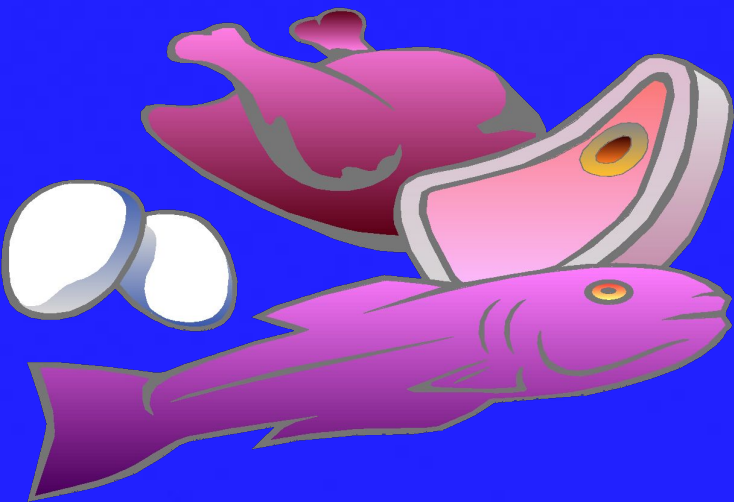
Чипсы
Газировка
Морковь
Творог
Яблоко
Мясо
Кириешки
Хлеб
Торт
Сгущенное молоко
Капуста
Апельсин
Орехи
Рыба



здоровье



Как вы считаете,
какие продукты полезны?



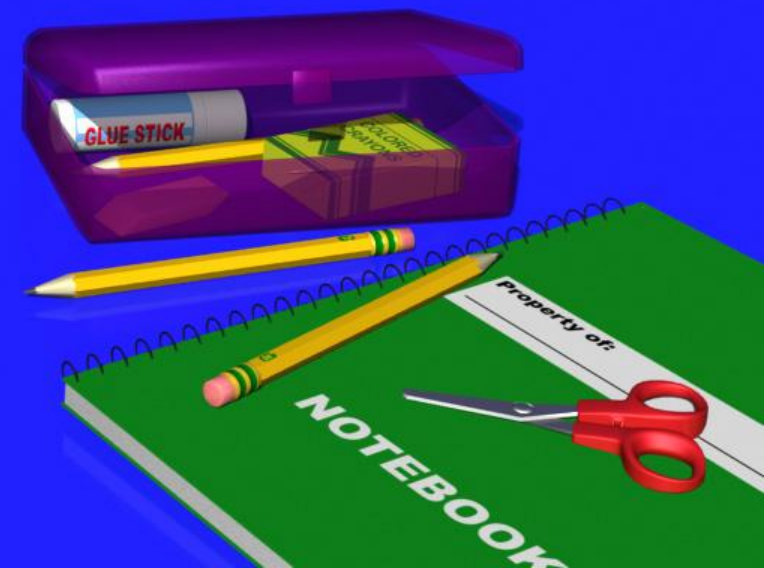
Всех круглее и краснее,
Он в салате всех вкуснее,
И ребята с древних пор
Очень любят



И зелен, и густ
На грядке вырос куст.
Покопай немножко –
Под кустом - ...



Это черная?
Нет – это красная.
А почему она белая?
Потому что зеленая.

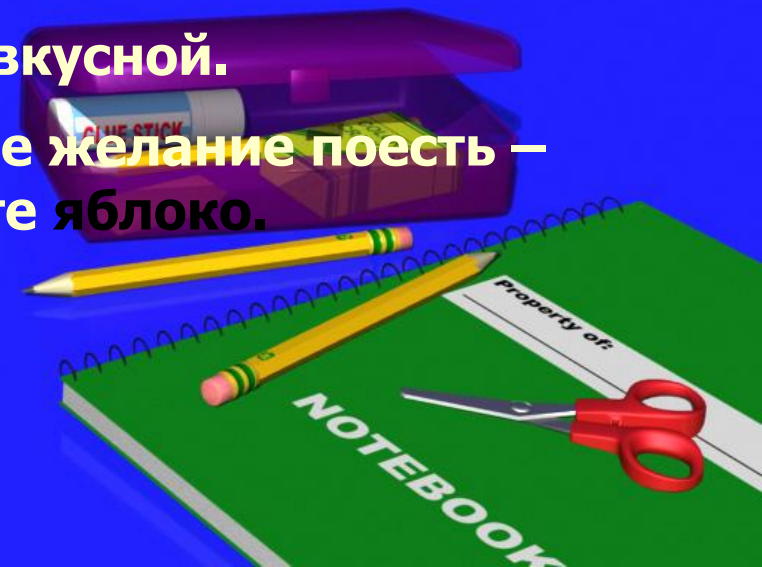


Летом – сладкий и зеленый,
В зиму – желтый и соленый

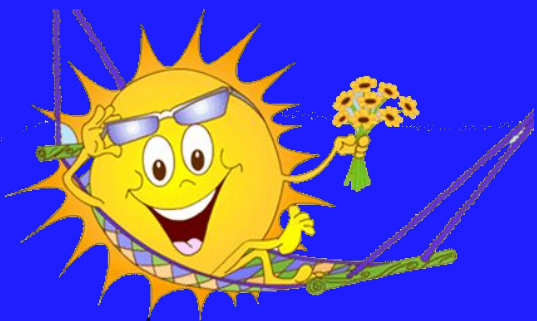


Правила приема пищи

1. Есть надо регулярно в одно и тоже время. В перерывах не перекусывать.
2. Не надо бить рекорды на скорость поедания пищи. Есть надо медленно, тщательно пережевывая пищу. В этом случае вы съедите меньше и желудок легче переработает еду.
3. За столом не читать, не разговаривать по телефону, не смотреть телевизор.
4. Еда должна быть разнообразной и вкусной.
5. Не есть перед сном. Но если сильное желание поесть – выпейте стакан кефира или съешьте яблоко.







ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ



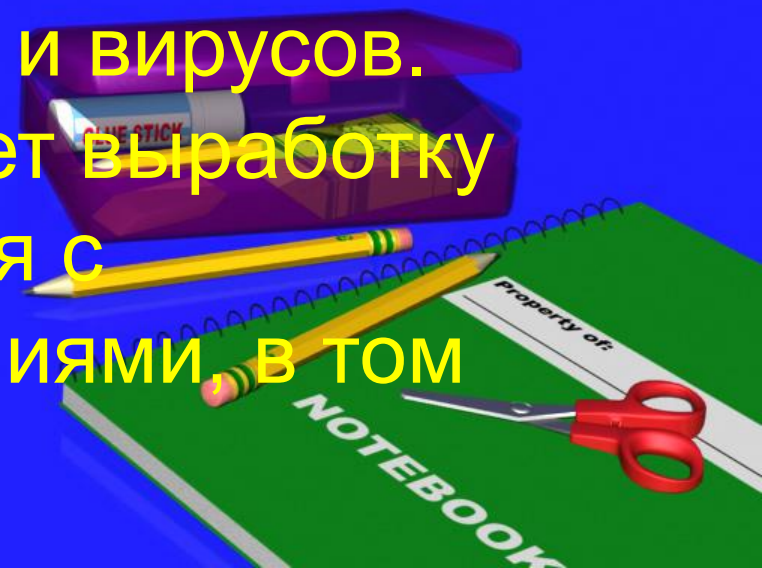
Положительные эмоции

- Эмоции выражают наши чувства, помогают нам справляться с различными трудностями, а значит, помогают нашему здоровью. Положительные эмоции полезны и необходимы для нашего здоровья!



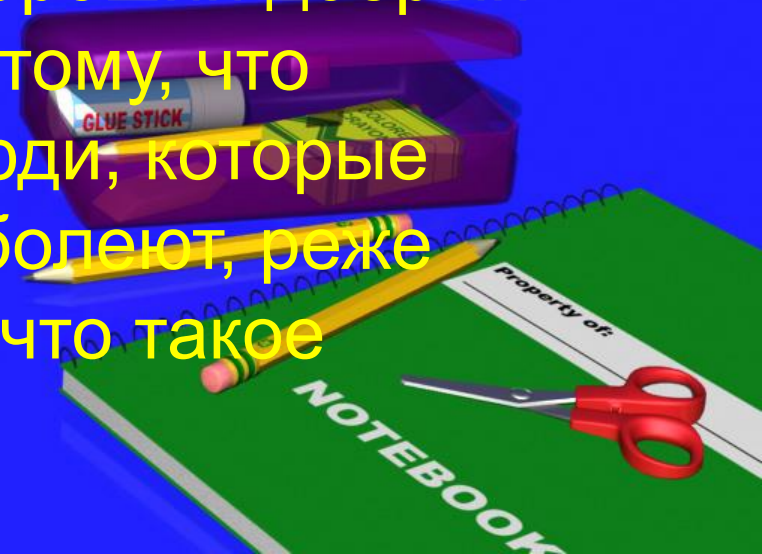
Ученые подсчитали:

- После минуты искреннего смеха организм выбрасывает в дыхательные пути большое количество антител, которые защищают от бактерий и вирусов. Смех также увеличивает выработку лейкоцитов, борющихся с различными заболеваниями, в том числе с раком.



Польза смеха

- Чувствуете себя подавленно? Просто улыбнитесь - и плохое настроение уйдет, как не бывало! Не стесняйтесь смеяться - и вы поразитесь тому, как изменится ваша жизнь и ваше здоровье. Хороший добрый смех полезен не только потому, что поднимает настроение. Люди, которые любят смеяться, меньше болеют, реже раздражаются и не знают, что такое депрессия.



Итак:

- Смех успокаивает
- Смех улучшает кожу
- Смех укрепляет отношения
- Смех повышает иммунитет
- Смех оздоравливает сердце
- Смех снимает боль
- Смех развивает легкие
- Смех побеждает стресс
- Смех помогает быть в форме



Задание: Положить в корзинку ТОЛЬКО ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ

Гнев

Радость

Печаль

Грусть

Восторг

Смех

Злость

Страх

Отвращение

Восхищение

Вдохновение

Блаженство

Ликование

Обида

Тоска



NOTEBOOK

Физическая активность

- Двигательная активность улучшает работу всех органов. Без физической нагрузки не может быть здоровья.



Если не бегать, пока здоров, придется побежать, когда заболеешь



Задание: выберите слова для характеристики здорового человека

- стройный
- толстый
- сутулый
- бледный
- румяный
- неуклюжий
- подтянутый
- статный
- крепкий
- сильный



Итак,

- Какие составляющие здоровья вы можете назвать?
- Какие принципы правильного питания вы знаете?
- Какие привычки вредны для здоровья?
- Какие эмоции полезны?





ЖЕЛАЕМ ВАМ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ!



Урок здоровья подготовила
учитель МОУ СОШ№3
Житко Е.А.

