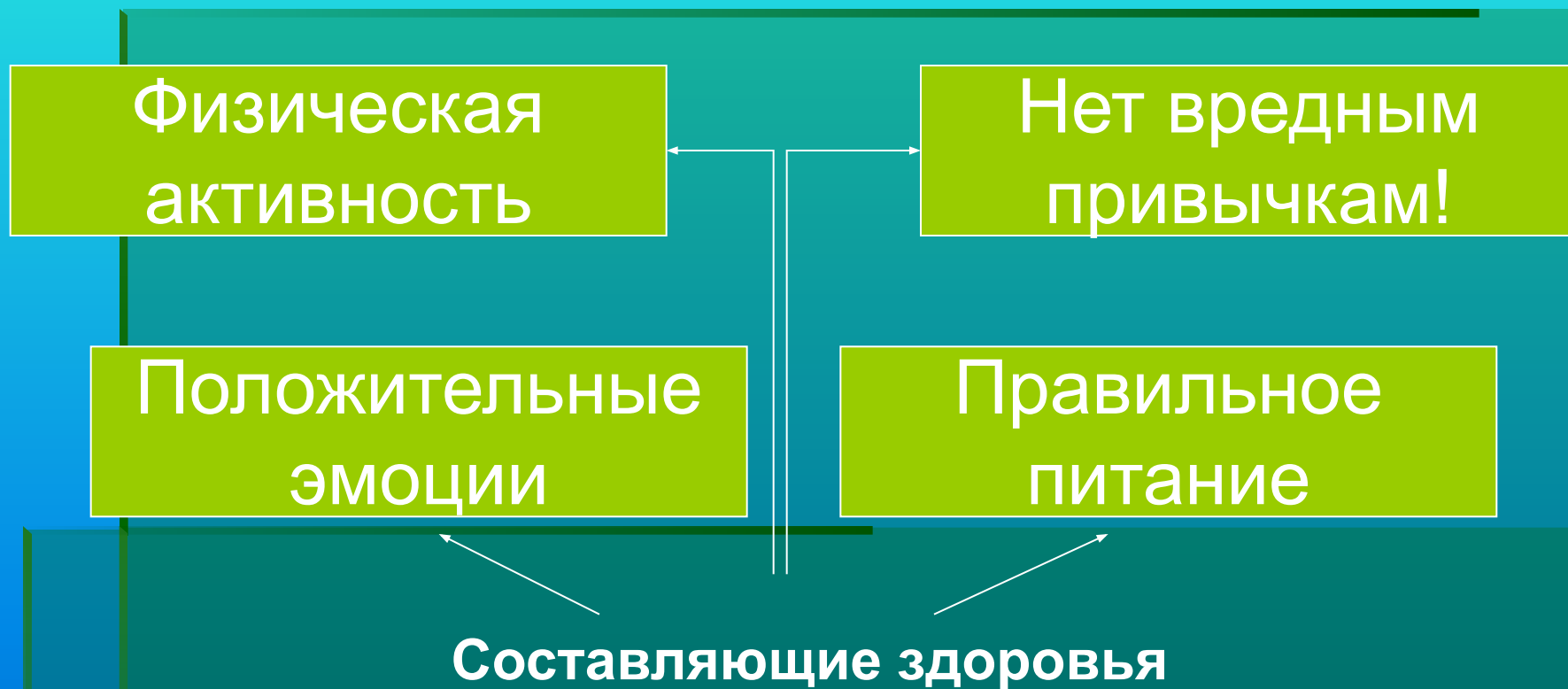


# Урок здоровья «Строим свое здоровье сами»

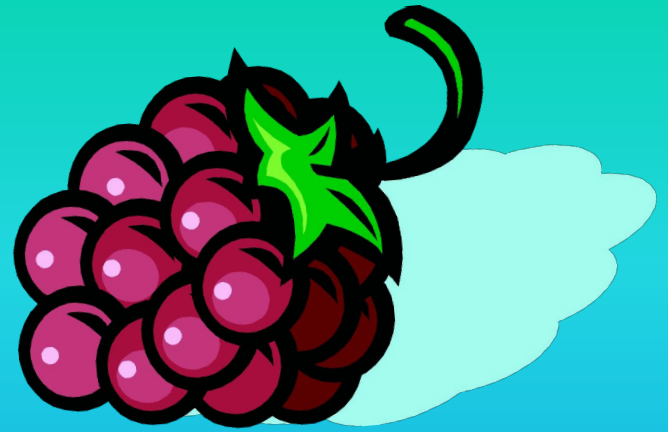
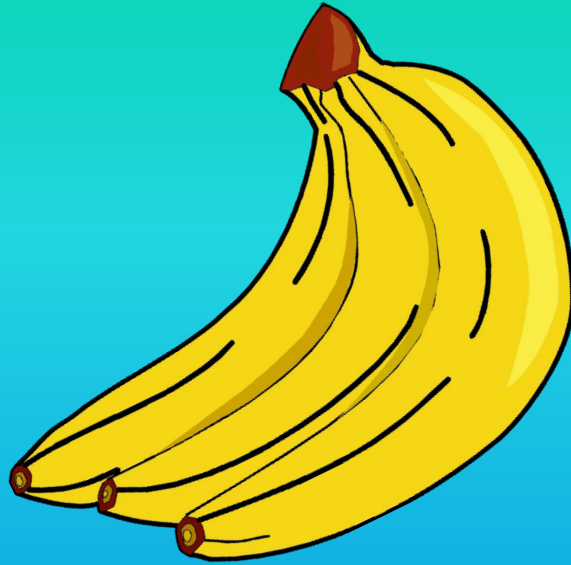
# Строим свое здоровье



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

Как вы считаете,  
какие продукты полезны?





# 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





Этот плод – аптека наша,  
Из него полезна каша,  
Диетическое блюдо,  
От болезней всех – как чудо!



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



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



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



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





# **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**

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

# 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.

# 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.

# Ученые подсчитали:

- Десять минут смеха могут существенно снизить кровяное давление и уменьшить риск возникновения холестериновых бляшек. Смех помогает даже тем, кто пережил сердечный приступ, - врачи считают, что хорошее настроение снижает вероятность второго приступа.



# Ученые подсчитали:

- Одна минута смеха равносильна десятиминутным занятиям на весельном тренажере или пятнадцати минутам езды на велосипеде. А если вы будете от всего сердца смеяться в течение одного часа, то сожжете до 500 калорий, столько же можно сжечь, быстро бегая в течение часа.

# 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









KSB







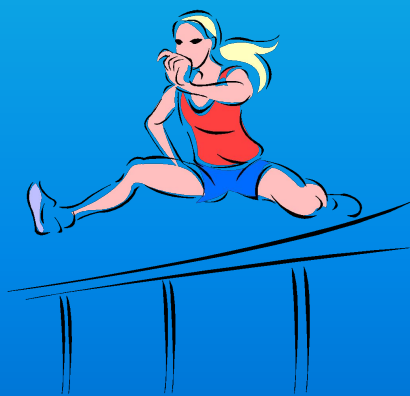




# Физическая активность

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

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





Задание: выберите слова для  
характеристики здорового человека

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

# Физкультминутка

- *Поднимает руки класс – это раз*
- *Повернулась голова – это два*
- *Руки вниз – вперед смотри – это три*
- *Руки в стороны, пошире, развернули на четыре*
- *С силой их к плечам прижать*
- *и немного поворачивать – это пять*
- *А на шесть – в ладоши хлопнуть*
- *И на семь – ногою топнуть*
- *А на восемь – потянуться*
- *И на девять – улыбнуться*
- *Что ж заряд хороший есть?*
- *Можно нам теперь и сесть*

# 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!