

С добрым  
утром!

Подготовила: Н.П.Замбаева, преподаватель МБОУ «Олинская СОШ»

Дать верные  
представления о  
здоровом сне, утренней  
зарядке, полезном  
завтраке. Расширить  
кругозор учащихся  
относительно  
правильного начала дня.

Задачи.

Знать о необходимости  
здорового сна для  
растущего организма,  
влиянии утренней  
зарядки и полезного  
завтрака на здоровье  
человека

**ЖИЗНИ человека, он  
восстанавливает его физические  
силы. Существует три типа  
людей, из которых у каждого  
есть свой режим сна**





«Совы» - вечерний тип.

Они поздно ложатся  
спать, поэтому им

тяжело вставать в

ранние утренние часы



«Жаворонки» - люди, которые  
быстро засыпают и очень рано  
встают. Лучше всего им  
работается утром, к вечеру их  
работоспособность снижается

дневного типа. Их  
умственная и  
физическая активность  
приходится на период с  
10 до 18 часов



пробуждения – перехода от сна к бодрствованию. Не забывайте пожелать окружающим доброго утра, это важная часть этикета – свода правил поведения и хороших манер





**каждый день тысячи  
оправданий, чтобы не делать  
зарядку. Хотя всем известно,  
насколько это полезно –  
делать зарядку**



и стимулирующие упражнения  
поддерживают и укрепляют  
мышечный тонус, помогают  
организму перейти от сонного  
состояния к бодрствованию



важен. Организму необходим  
белок – строительный материал  
клеток. Он содержится в молоч.  
продуктах, мясе, рыбе, яйцах,  
бобах, фасоли, орехах, семечках,  
грибах



также организму необходимы  
неперевариваемые углеводы –  
клетчатка. Она содержится в  
овсянке и хлебе из муки грубого  
помола



Следите за своим  
питанием. Помните –  
Ваше здоровье в Ваших  
руках!!!



**Вопросы:**  
К какому типу  
людей Вы себя  
относите?

Чем вредны  
фастфуд и питание  
всухомятку и на  
ходу?

Домашнее

задание:

§ 1