



Урок «Строим свое здоровье»

Строим свое здоровье

Физичес
кая

активнос
Положитель
ные
эмоции

Правиль
ное
питание

Нет
вредным

привычка

Составляющие
здоровья





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

Наданием, 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 крушнее и краснее,
Сы в салате всех вкуснее,
Дети с древних пор
Очень любят



Зеленый и густ
на грядке вырос куст.
Выкопай немножко –
Под кустом - ...

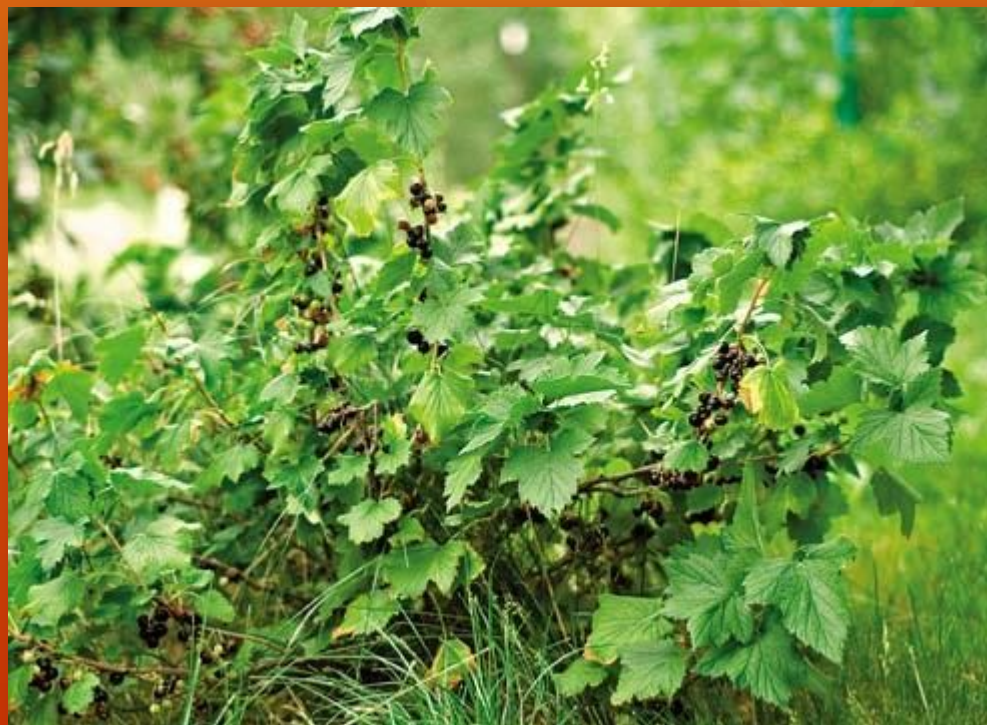


Это черная?

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.



Полезьа 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.

- ❑ 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 корзину
только положительные эмоции

Гнев
Радость
Печаль
Грусть
Восторг
Смех
Злость
Страх
Отвращение
Восхищение
Вдохновение
Блаженство
Ликование
Обида
Тоска



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



Игра

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

ЖЕЛАЕМ ВАМ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ!

Презентацию
подготовила учитель
начальных классов
ГБОУ школы №595
Приморского района
г. Санкт-Петербурга

