

A close-up photograph of a blueberry bush. The plant has green, oval-shaped leaves and clusters of ripe, dark blue berries. Some berries are still on the stems, while others have fallen onto the dry, brownish ground. The background is slightly blurred, showing more of the bush and the ground.

Праздник

Здоровья

Семейный клуб

**- “Здоровье – это единственная
драгоценность”
Монтень**



**отказ
от вредных
привычек**

закаливание

**режим
дня**

**Здоровый
образ жизни**

движение

**хорошее
настроение**

**правила
гигиены**

**правильное
питание**

«Путешествие по стране Здоровья»

- Станции :
- «У Мойдодыра»
- «Чистюлькино»
- «Зарядкино»
- «У Айболита»
- «Витаминная»
- «Приятного аппетита!»



Выбор транспорта



Разминка



Станция «У Мойдодыра»

- Задание 1
 «Загадки»
- Задание 2
 «Закончи
 предложения»
- Игра «Это я, это я, это
 все мои друзья»



Станция «Чистюлькино»

- В нашей школе есть закон
- Вход **неряхам** запрещён.

- Конкурс «Здоровье»
- З -
- Д-
- О-
- Р-
- О-
- В-
- Ъ
- Е-



Станция «Зарядкино»



Станция «У Айболита»



Что такое питание?

- Это процесс усвоения организмом питательных веществ, необходимых для поддержания жизни, здоровья и работоспособности.



E

R1



Белки



Углеводы





Жиры



ВИТАМИН Ы



Правило

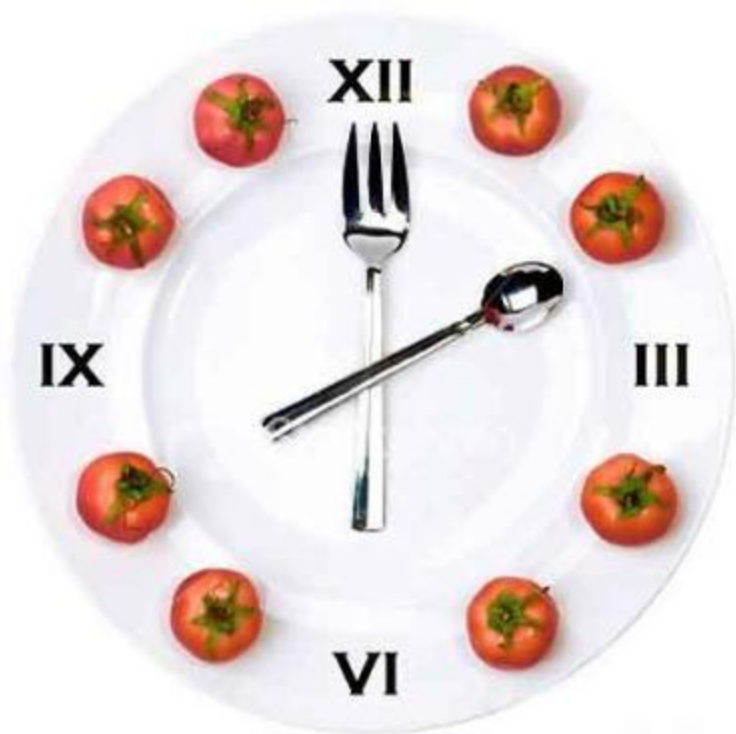
2

Питание должно быть
полноценным и
разнообразным



Правило 3

**Питание должно быть
регулярным**



**Школьники
должны питаться
4-5 раз в день в
одно и тоже время**

Правило

Питание должно быть умеренным

Не перегружайте желудок, не переедайте. Ощущение сытости приходит к человеку через **15-20** минут после окончания еды.



Правило 5

Пища должна быть полезной



Правило

6

**Употребляй в пищу больше
овощей и фруктов**



А еще обязательно нужно:

Мыть руки перед едой

Тщательно пережевывать пищу

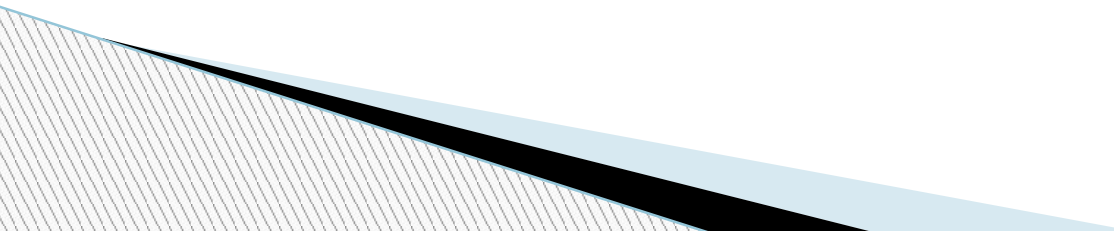
Не есть, позднее, чем за 2 часа до сна

Не перекусывать на ходу

Не увлекаться сладким, кислым, соленым, острым

Не болтать во время еды

Есть надо простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.



Правило



Все вместе

- Будем правильно питаться
- И силенок набираться.
- Чтоб здоровье сохранить,
- Будем с фруктами дружить.



Пословицы о здоровье

- Здоровье богат душой.
- Здоров будешь летом мухи
- Зимой волка бойся, дороже денег.
- Сон - здоровый дух.
- Крепок телом всего добудешь.
- В здоровом теле лучшее лекарство.

Пословицы о здоровье

- Здоровье дороже денег.
- Здоров будешь - всего добудешь.
- Зимой волка бойся, летом мухи.
- Сон - лучшее лекарство.
- Крепок телом богат душой.
- В здоровом теле здоровый дух.

Станция «Витаминная»

□ Здоровая пища.



Станция «Приятного аппетита!»

Приглашаем на дегустацию!



СПАСИБО!



Использованные материалы:

http://lana-web.ru/zdorovie/pravila_zdorovogo_pitania.html

10 правил здорового и сбалансированного питания.

http://www.lyceum-6.edusite.ru/images/p135_piramidapitaniya.jpg пирамида

<http://g1.delfi.ua/images/pix/380x250/a8217f04/3fae152413d949fd12-1996443.jpg> корзина

<http://www.krasoved.ru/resize/100/341/w/uploads/section/1aa6ca907569b3c6f4a680a128dc1cce.jpg> весы

http://www.ozedu.ru/files/u1088/pitanie_szhat.gif

http://www.supertosty.ru/images/cards/zdor_pit_04.jpg за
здоровое питание

<http://www.supertosty.ru/images/other/zdorovie.jpg> здоровье

[http://istok.tom.ru/files/top_big_01\(1\).jpg](http://istok.tom.ru/files/top_big_01(1).jpg)