

# Здоровье - это здорово!



# Здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни – это ежедневный комплекс мер, который состоит из:

- правильного сбалансированного питания,
- занятий спортом,
- отказа от вредных привычек,
- позитивного и гармоничного взгляда на мир.

Все это и является образом и стилем жизни!

# Что такое здоровое питание?

Здоровое питание – залог долгой жизни, об этом знает и ребенок.

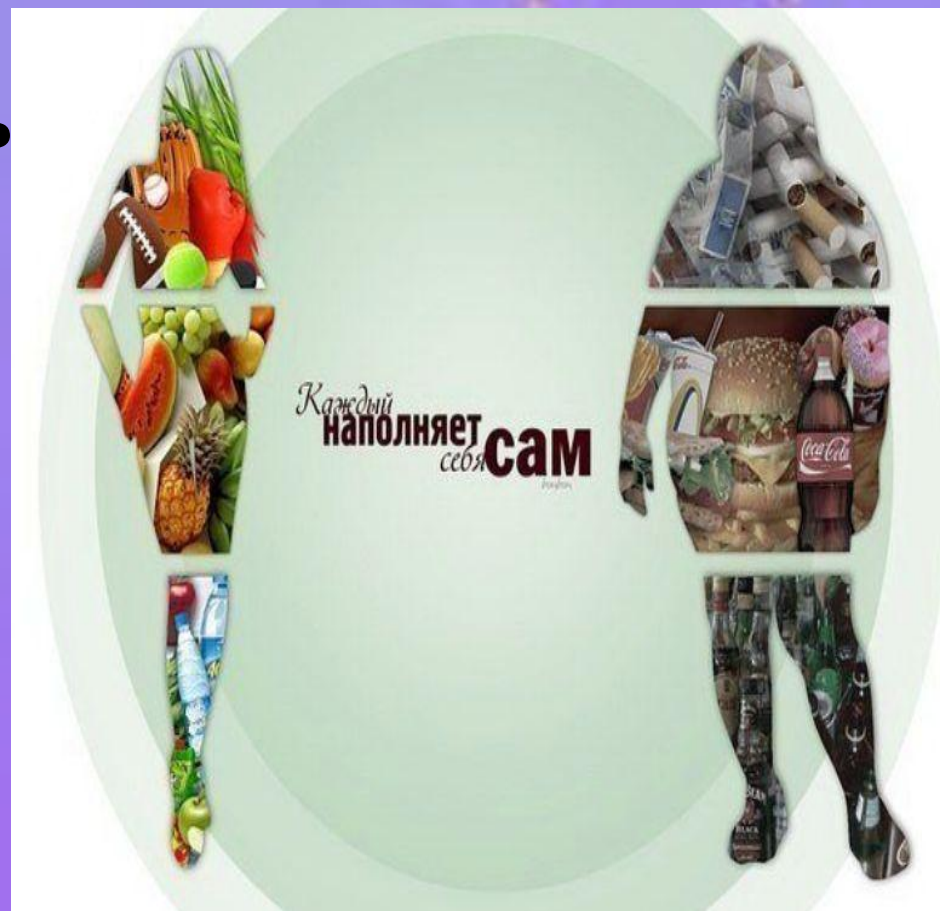
Что нужно делать, чтобы прожить до ста лет?

Диетологи уверяют, что секрет долголетия – именно в здоровом и полноценном рационе.



# Что нужно делать, чтобы питаться правильно?

Часто мы едим то, что попадаетея под руку, что можно купить «на бегу» и быстро разогреть в микроволновой печи. Выявлять пользу продукта (или его вред) нет времени.. Правильно ли это? Конечно, нет.



# С чего же начать?

Прежде всего, с твердого убеждения, что настало время менять свой рацион. Ведь в последнее время правильно питаться стало модно.

И уже каждый знает, что «био» и «эко» продукты, полезные йогурты с живыми бактериями, свежие овощи и фрукты – это верные спутники правильного питания.

Если все так просто, почему же люди по-прежнему страдают от лишнего веса и отсутствия жизненного тонуса?



# Золотые правила питания

**не переедайте**



**тщательно  
пережевывайте  
пищу, не  
спешите глотать**

**ешьте в одно и то же  
время простую,  
свежеприготовленную  
пищу, которая легко  
усваивается и  
соответствует  
потребностям  
организма**

**перед приемом пищи  
сделайте 5-6  
дыхательных упражнений  
животом, мысленно  
поблагодарив всех, кто  
принял участие в  
создании продуктов, из  
которых приготовлена  
пища**

# Принципы здорового питания

Ребята, мера нужна и в еде,  
Чтоб не случиться нежданной беде,  
Нужно питаться в назначенный час,  
В день понемногу, но несколько раз.  
Этот закон соблюдайте всегда,  
И станет полезною ваша еда.  
В питании тоже важен режим, тогда  
от болезней мы убежим.  
Надо ещё про калории знать,  
Чтобы за день их не перебрать!  
Плюшки, конфеты, печенье, торты  
В малых количествах детям нужны.

# Первая часть дня.

1. Каждое утро нужно делать зарядку-это точно не помешает твоему здоровью , а только укрепит его!
2. С утра после зарядки можно принять контрастный душ-это поможет тебе закалять себя!
3. После зарядки и душа нужно хорошо позавтракать , ведь завтрак-это главная еда.
4. Если ты живёшь от школы не очень далеко то можно дойти до неё пешком - это тоже очень поможет твоему образу жизни!



## Вторая часть дня.

6. После полудня нужно пообедать.

7. Будет замечательно, если ты будешь заниматься в спортивной секции или играть в подвижные игры.

## Третья часть дня.

8. После такого насыщенного дня нужно хорошо поужинать но не наедаться до того что у тебя заболит живот.

9. Также нужно ложиться до 23 часов.

### **ИТОГ:**

Если ты будешь соблюдать этот режим каждый день то здоровье будет поддерживать на протяжении всей жизни!

# Что помогает здоровью, а что мешает?

## «+»Здоровье

- Трудолюбие
- Привычка доводить дело до конца
- Планирование своего дня заранее
- Привычка регулярно заниматься спортом
- Привычка мыть руки перед едой
- Привычка не переедать
- Привычка завтракать утром дома
- Привычка не наедаться перед сном

## «-»Здоровье

- Несобранность
- Привычка поздно ложиться спать
- Привычка решать конфликт с помощью крика и ссор
- Привычка проводить много время за компьютером
- Привычка читать во время еды
- Привычка есть на ходу

# Д/з «Здоровье».

Нужно на каждую букву этого слова найти слова, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни.

З —

Д —

О —

Р —

О —

В —

ь —

Е —

ФОТО ответов прикрепить  
файлом!!!!