

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.

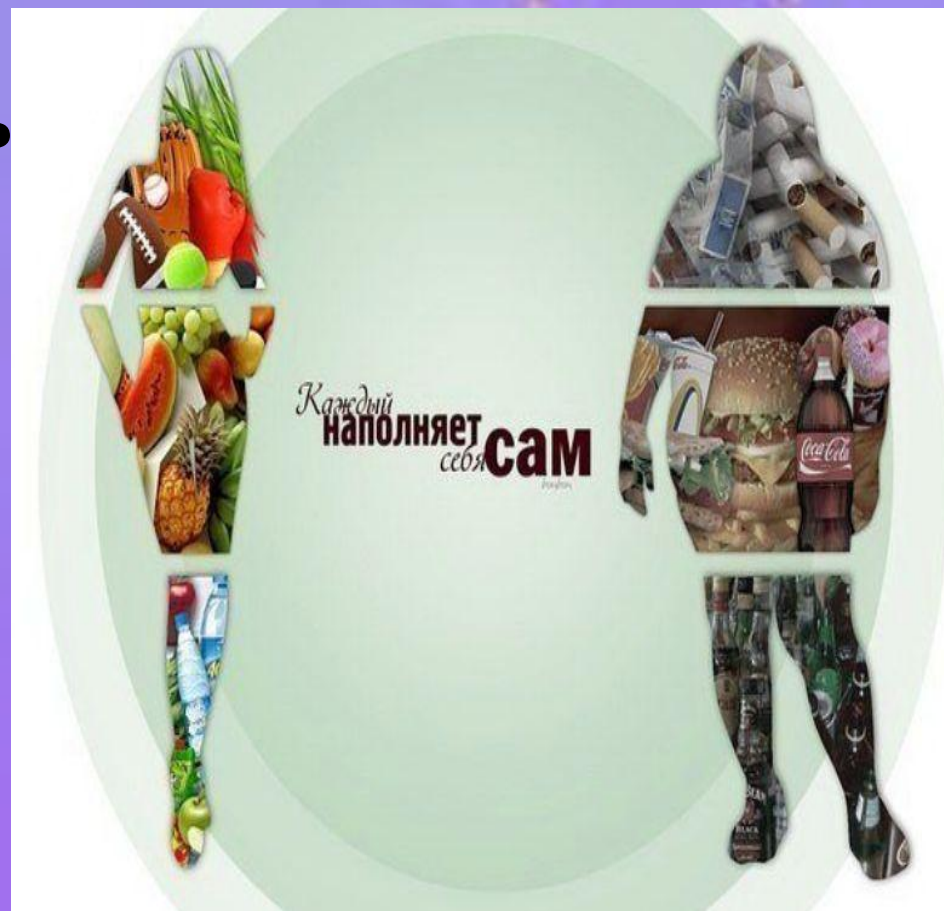
Что нужно делать, чтобы прожить до ста лет?

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!!!!