



# Урок «Строим свое здоровье»

# Строим свое здоровье

Физическая

Правильное  
питание

активные  
Положительные  
эмоции

Нет  
вредным

привычка

Составляющие  
здоровья



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

# Задание: 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 круглее и краснее,  
Он в салате всех вкуснее,  
И ребята с древних пор  
Очень любят .....



И зелен, и густ  
На грядке вырос куст.  
Покопай немножко –  
Под кустом - ...



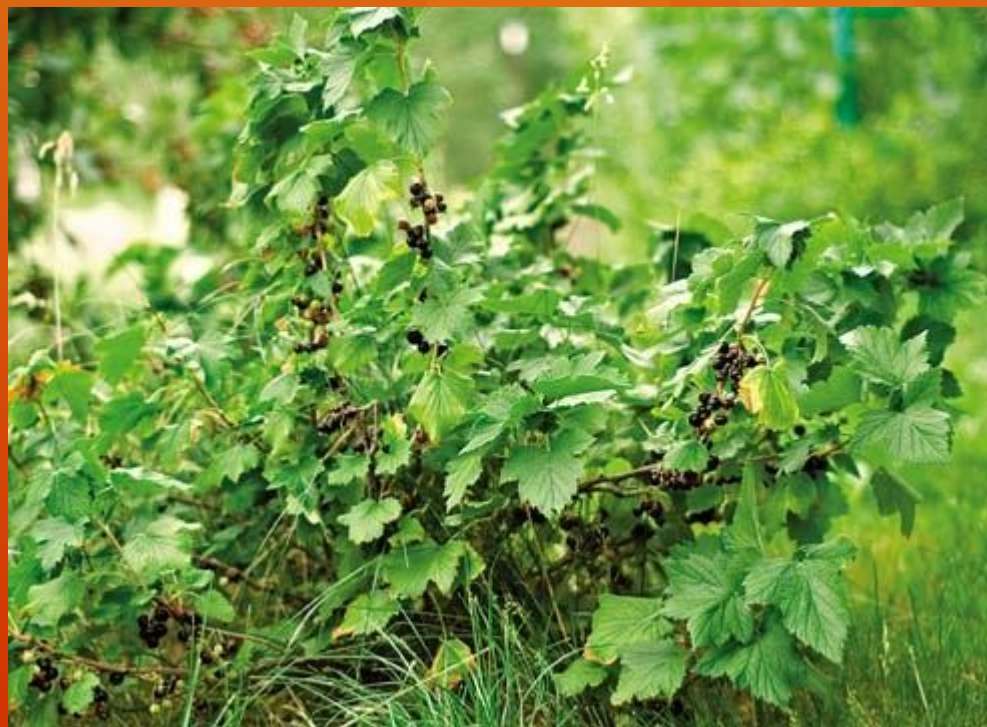


Это черная?

Нет – это красная.

А почему она белая?

Потому что зеленая.



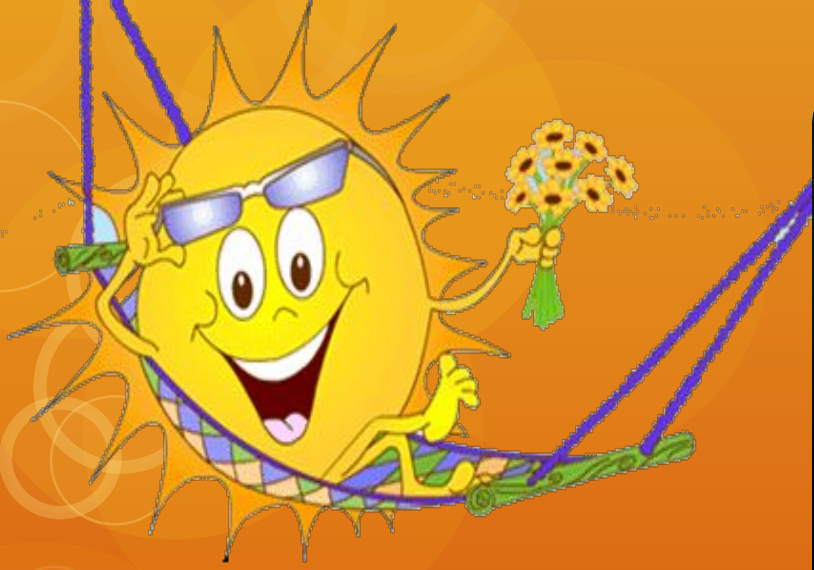
Летом – сладкий и зеленый,  
В зиму – желтый и соленый



# 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.



# Польза 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.



# Итак:

- ☐ 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 корзинку  
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



# Итак

- 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

