

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ

НА ПРОГРАММУ

"УРОКИ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ"



МОДУЛИ



- Личность
- Навыки общения
- **Здоровье и гигиена**
- Любовь и секс
- Дар супружества
- Домоводство
- Как правильно распоряжаться деньгами и временем
- Трудовые навыки
- Закон и право

ЗДОРОВЬЕ И ГИГИЕНА

Встреча 1: Правильное Питание

Встреча 2: Личная Гигиена

Встреча 3: Жизнь – не Игра (Вредные привычки)

Встреча 4: Оказание Первой Помощи

МОДУЛЬ 3

ЗДОРОВЬЕ И ГИГИЕНА



Правильное питание

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

**ЕШЬ ЧТОБЫ ЖИТЬ,
А НЕ ЖИВИ ЧТОБЫ ЕСТЬ!!!**



Псалом 138:13,14

«Ибо Ты устроил внутренности мои и соткал меня во чреве матери моей. Славлю Тебя, потому что я дивно устроен. Дивны дела Твои, и душа моя вполне сознает это».

ЗАЧЕМ НАМ ЕСТЬ?



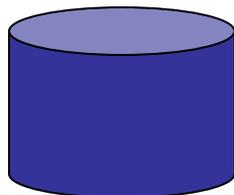
Когда?

Как часто? СКОЛЬКО?

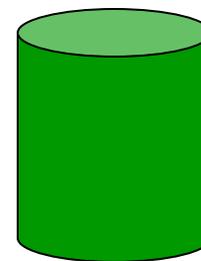
ЗАДАНИЕ ПО ГРУППАМ

Пластелин

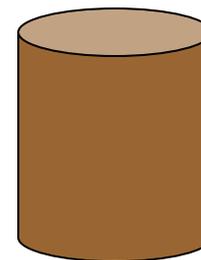
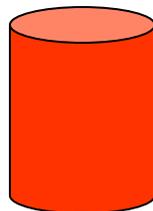
Окна



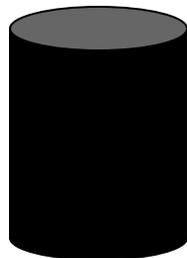
Двери



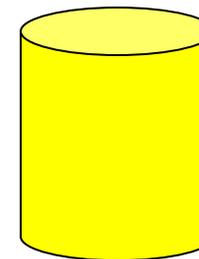
Кирпич



Крыша



Потолок



ПИЩЕВАЯ ПИРАМИДА

Злаки

Фрукты

Овощи

Молочные продукты

Мясо

Жиры

Пищевая Пирамида



УПРАЖНЕНИЕ

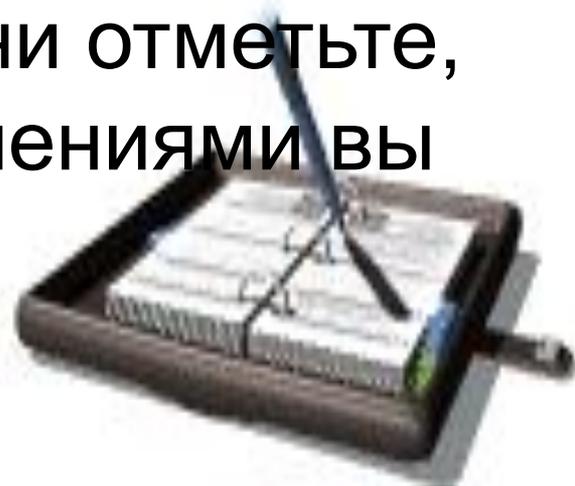
Какая Пищевая Группа?



Домашнее задание

На следующей неделе выберите 3 дня для того, записать, что вы ели в тот день на завтрак, обед и ужин.

Отсортируйте их по группам пищевой пирамиды. В те же самые дни отметьте, какими физическими упражнениями вы занимались.



СПАСИБО

До встречи на следующей неделе !

