



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 - ...

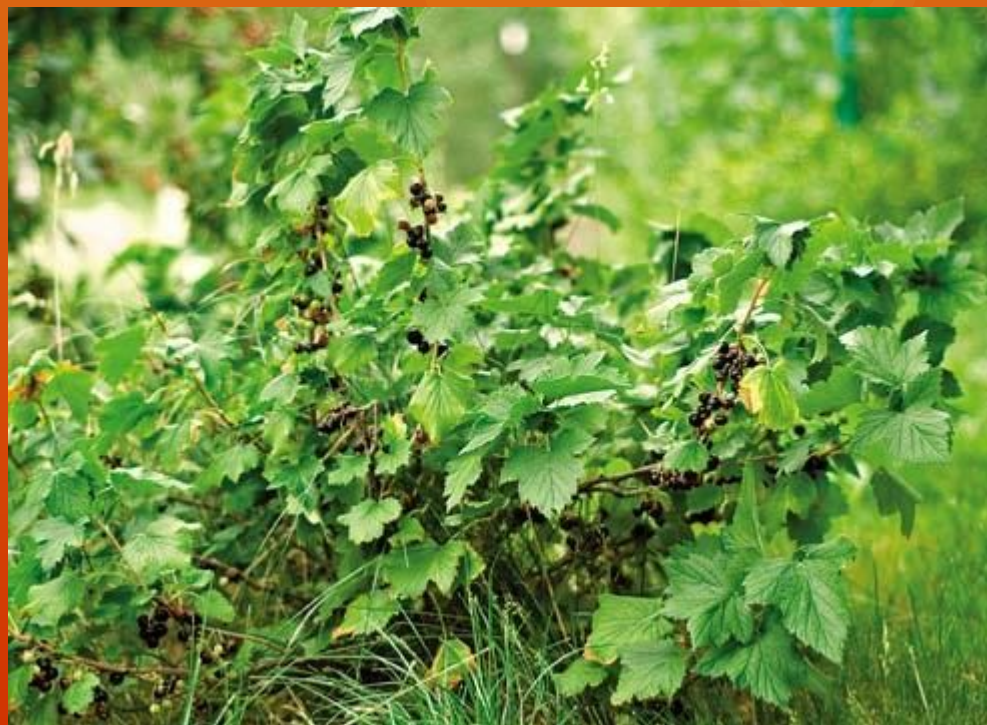


Это черная?

Нет – это красная.

А почему она белая?

Потому что зеленая.



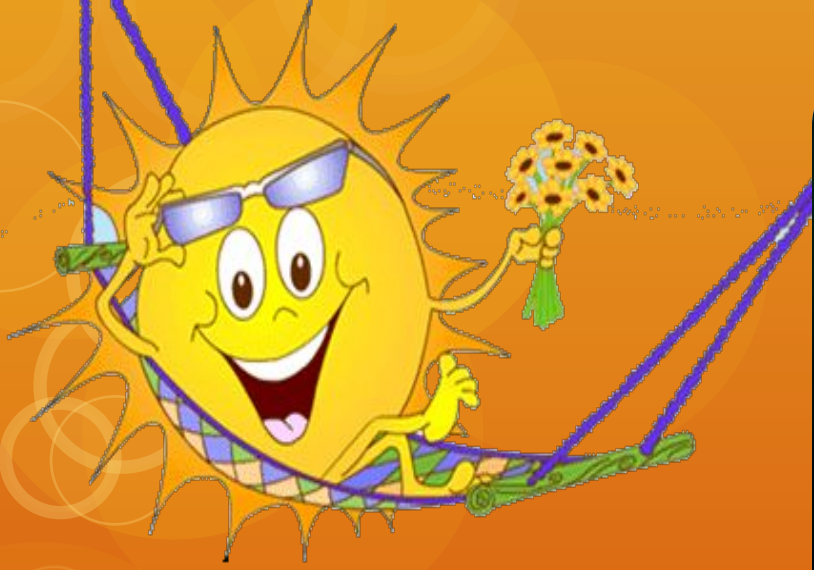
Летом – сладкий и зеленый,
В зиму – желтый и соленый



Правила приема пищи

1. Есть надо регулярно в одно и то же 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

