

BbCcDdEeFfGgHhIiJjKkLlMmNnOoPpQqRrSsTtUuVvWwXxYyZz



Урок здоровья «Строим свое здоровье сами»

Строим свое здоровье



Физическая
активность

Нет вредным
привычкам!

Положительные
ЭМОЦИИ

Правильное
питание

Составляющие здоровья





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



Задание: Отобрать в корзинку только полезные для здоровья продукты

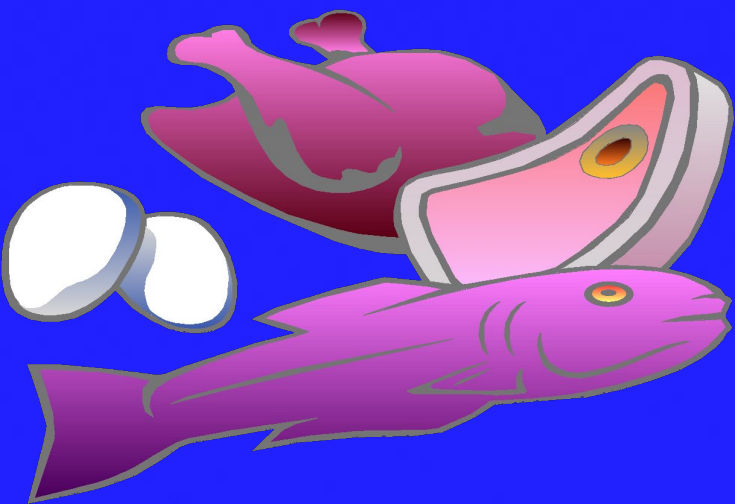
Чипсы
Газировка
Морковь
Творог
Яблоко
Мясо
Кириешки
Хлеб
Торт
Сгущенное молоко
Капуста
Апельсин
Орехи
Рыба



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.

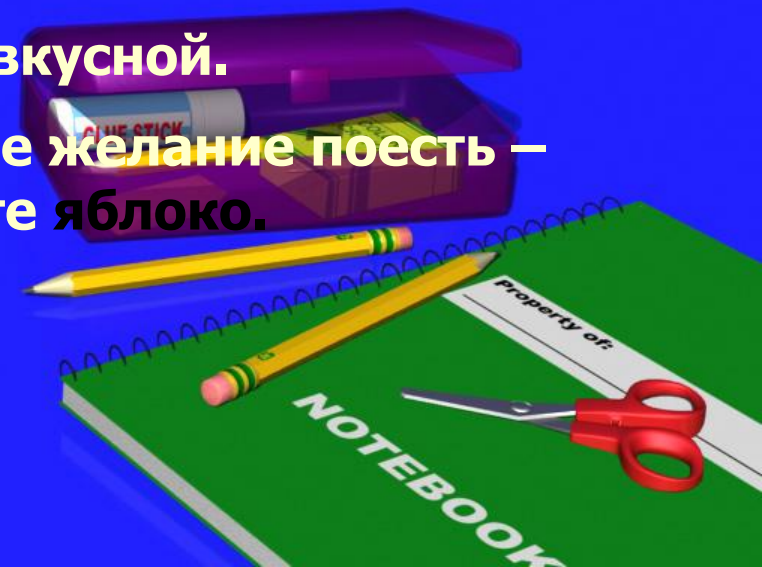


Летом – сладкий и зеленый,
В зиму – желтый и соленый

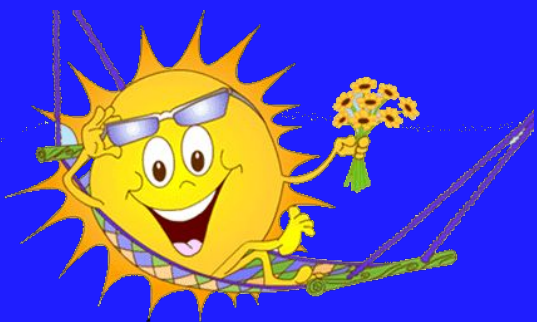


Правила приема пищи

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



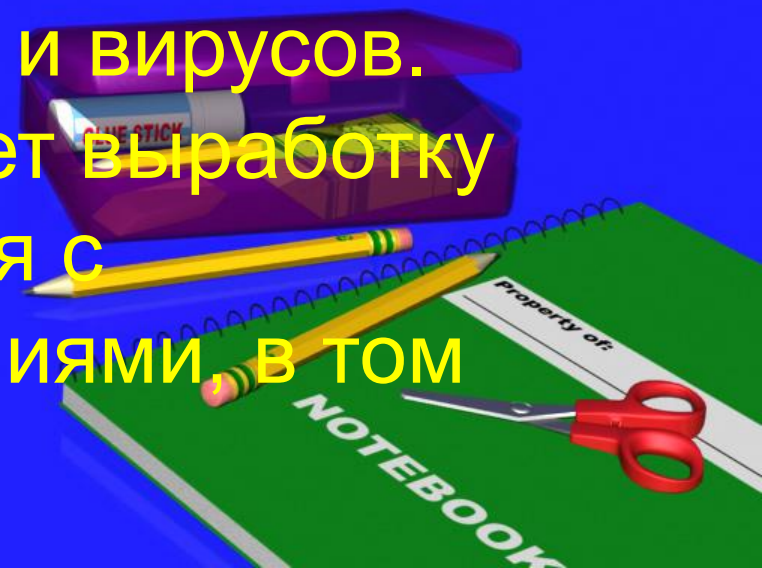
Положительные эмоции

- Эмоции выражают наши чувства, помогают нам справляться с различными трудностями, а значит, помогают нашему здоровью. Положительные эмоции полезны и необходимы для нашего здоровья!



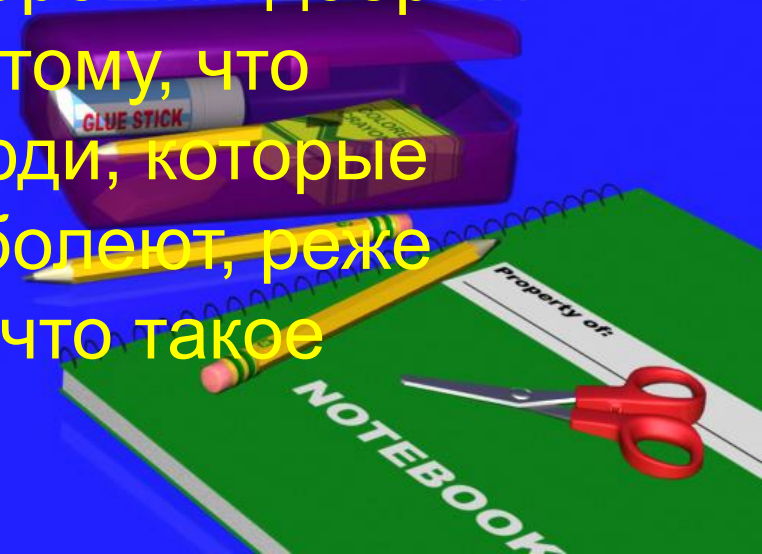
Ученые подсчитали:

- 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



NOTEBOOK

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!



Урок здоровья подготовила
учитель МОУ СОШ№3
Житко Е.А.

