



**«Здравствуйте...»**

# Здоровье

=

*правильное питание*

*□ соблюдение гигиены*

*□ занятия спортом*

*□ использование чистой воды*

*□ чистая, теплая одежда*

*□ свет*

*□ свежий воздух*



Чтобы ходить, бегать, прыгать,  
дышать, смеяться, работать, чтобы  
жить, нужно принимать пищу.



Человек может жить без  
еды 30-40 дней.



За свою жизнь каждый  
человек съедает примерно  
50 тонн продуктов. Целый  
грузовой вагон.



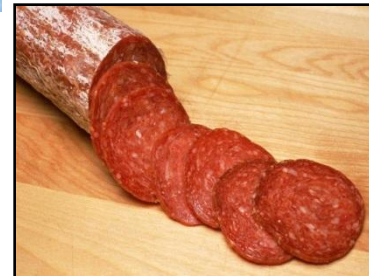
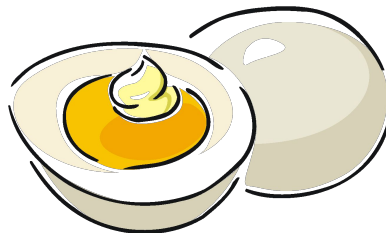
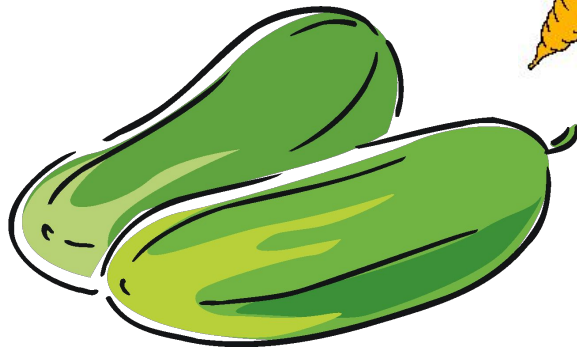
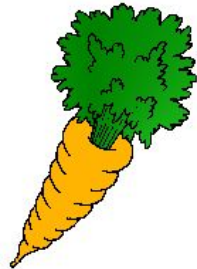
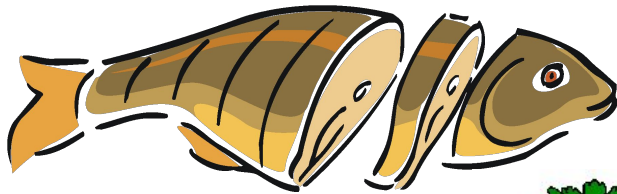
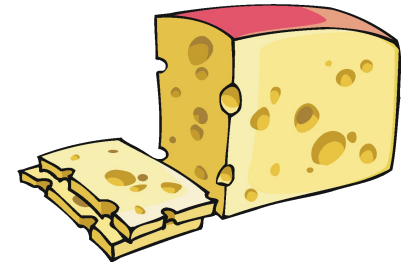
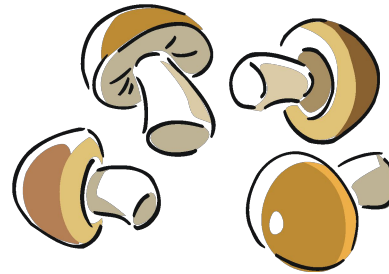
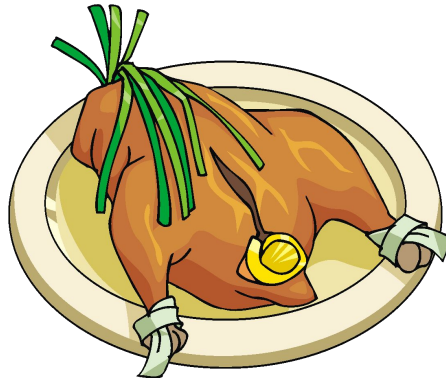
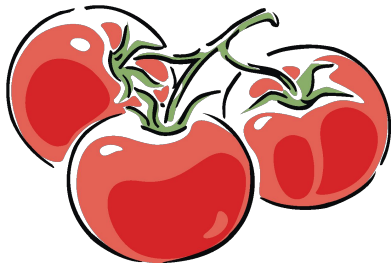
**Мы едим,  
чтобы жить  
или  
живём, чтобы  
есть?**





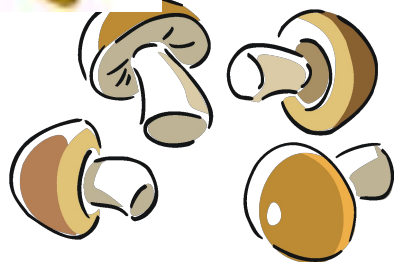
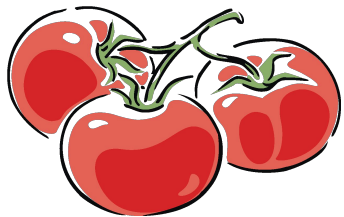


На какие две группы можно разделить эти продукты?

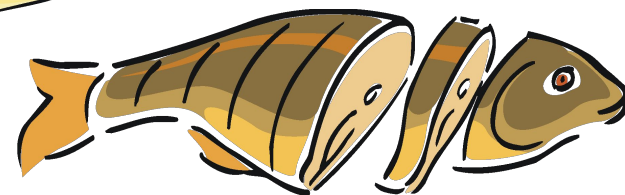
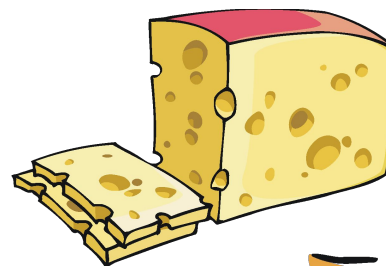
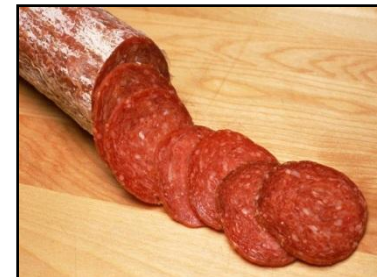
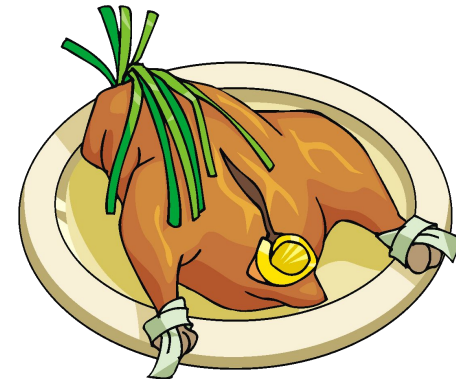




## Продукты растительного происхождения



## Продукты животного происхождения



# Почему эти продукты полезны?





# Почему эти продукты вредны?





# Правильное питание – залог здоровья



# Что такое рациональное (правильное) питание?



Два условия правильного питания:

умеренность

разнообразии



# Физминут ка























**Будьте  
здоровы!**





**Выберите продукты, которые  
полезны для вас и разделите на две  
группы:**

**Полезные продукты**

**Неполезные продукты**

Рыба, пепси, кефир, фанта,  
чипсы, морковь, капуста,  
шоколадные конфеты, яблоки,  
груши, хлеб

## Полезные продукты

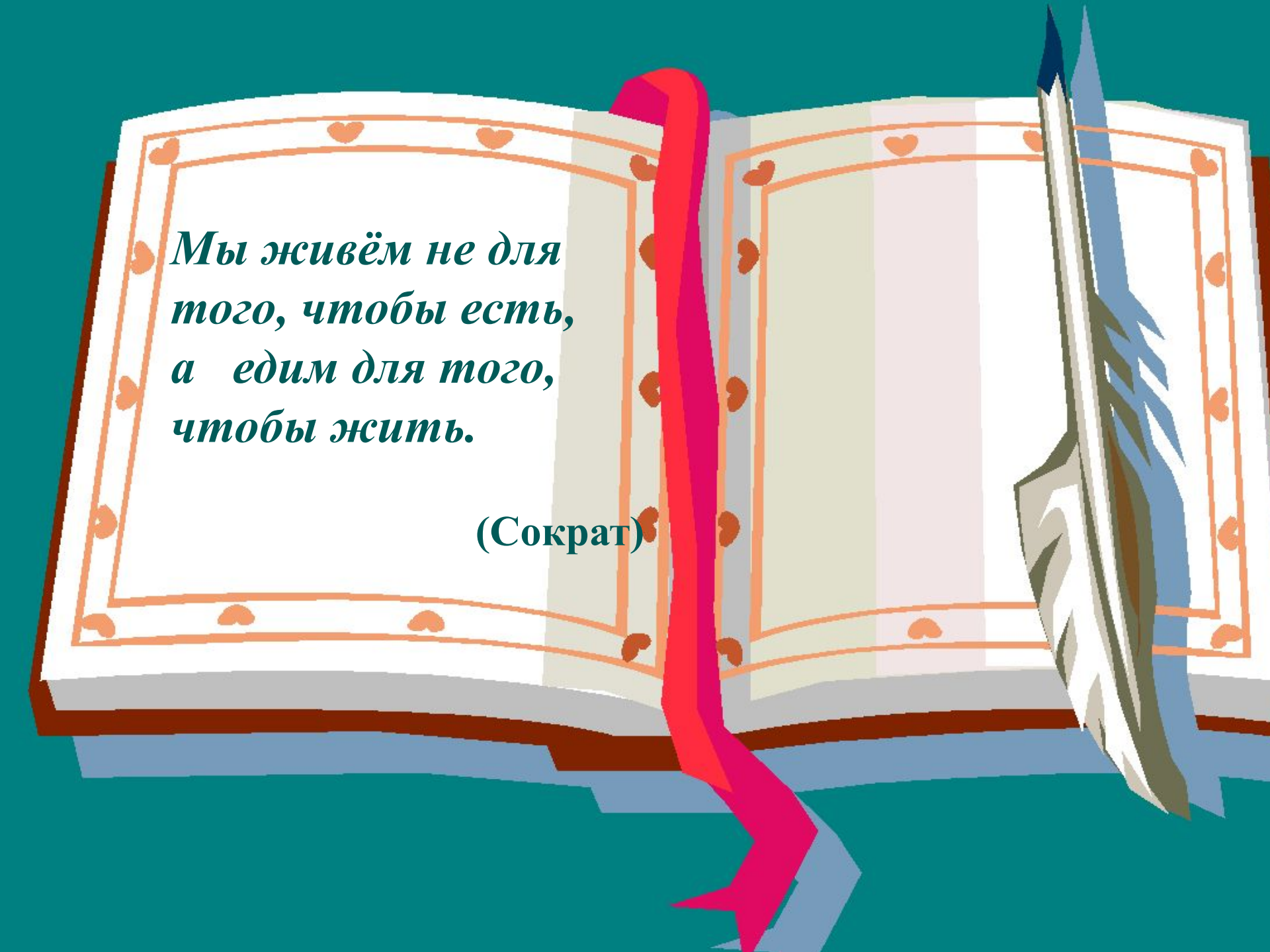
Рыба,  
кефир,  
морковь,  
капуста,  
яблоки,  
груши,  
хлеб



## Неполезные продукты

Пепси,  
фанта,  
чипсы,  
шоколадные конфеты





*Мы живём не для  
того, чтобы есть,  
а едим для того,  
чтобы жить.*

*(Сократ)*





Спасибо, ребята!  
Вы мне очень помогли!

Если хочешь быть здоров,  
позабить всех докторов,  
Будь разборчивым в еде,  
чтоб не навредить себе,  
Больше фруктов, овощей, и  
орехов не жалеи,  
Меньше сахара и жира!  
Будешь стройным и  
красивым!

# Рефлексия

*Что мне этот урок дал для жизни?  
Мне показалось важным...*

