

1 «Г» класс МАОУ Первомайской СОШ № 2



*- “Здоровье – это единственная драгоценность”
Монтень*



- *“Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилён разум”*

Геродот

- - *"Заботу о пище и уходе за телом нужно отнести к области здоровья и поддержания сил, а не к области наслаждения"*

Цицерон

1. Здоровый образ жизни – ЭТО:

- 1) Соблюдение режима дня.
- 2) Соблюдение режима питания, правильное питание.
- 3) Закаливание.
- 4) Физический труд.
- 5) Соблюдение правил гигиены.
- 6) Правила поведения за столом.
- 7) Скажем «Нет!» вредным привычкам.
- 8) Доброе отношение к людям, к окружающей нас природе, животным.
- 9) Правильная организация отдыха и труда.

Что такое питание?

- *Это процесс усвоения организмом питательных веществ, необходимых для поддержания жизни, здоровья и работоспособности.*



Какие продукты называются полезными?

- *Продукты, в которых есть вещества, без которых человек не может жить и развиваться. Они необходимы человеку каждый день*

Что поступает с пищей в организм человека?

- Вода, белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли

Что такое белки?

- *Основа жизни. Они обеспечивают рост организма, формирование всех органов и систем. Они необходимы в любом возрасте, но особенно в детском и юношеском, когда организм развивается*

Что такое жиры?

- ▶ Жиры – основной источник энергии нашего организма. Они находятся во всех тканях или накапливаются в некоторых органах (жирная печень, почки, сердце и др.). Жиры – сливочное и растительное масло.



Что такое углеводы?

- *Главный источник энергии для организма. Потребность в них в 4-5 раз больше, чем в белках и жирах. Это хлеб, крупы, картофель, овощи, зелень.*

Что такое витамины? Где содержится больше всего витаминов?

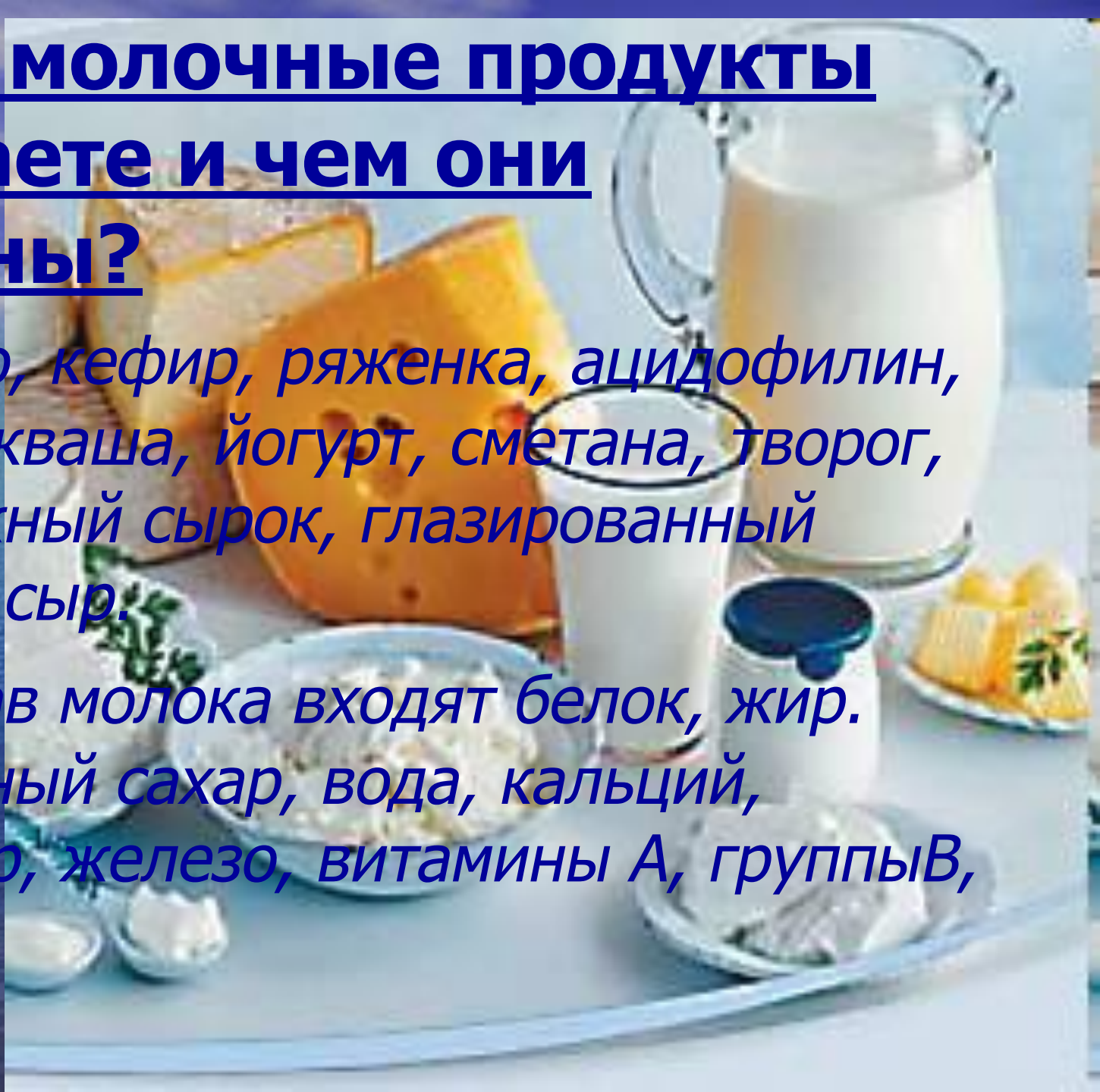
- В фруктах и овощах. Недостаток витаминов всегда дает о себе знать. Многие из нас испытывают воздействие зимних и весенних гиповитаминозов — состояний, вызванных недостатком витаминов. Это — быстрая утомляемость, раздражительность, плохой аппетит, трещинки в углах рта, сухость и шелушение кожи. Все это — следствие серьезных изменений в обмене веществ, то есть внешнее проявление предболезни, которая может перейти в болезнь.

Чем полезна рыба и морепродукты ?

- Это важнейший источник питательных веществ высокой биологической ценности. Белки рыбы лучше перевариваются и усваиваются организмом.
- Рыба содержит фосфор, кальций, необходимые для роста и крепости зубов и костей. **«Поешь рыбки – будут ноги прытки»**. В ней много витаминов А и Д, микроэлементов, йода.

Какие молочные продукты вы знаете и чем они полезны?

- Молоко, кефир, ряженка, ацидофилин, простокваша, йогурт, сметана, творог, творожный сырок, глазированный сырок, сыр.
- В состав молока входят белок, жир. Молочный сахар, вода, кальций, фосфор, железо, витамины А, группы В, РР, С.



Какие продукты растительного происхождения, а какие – животного происхождения?

Продукты растительного происхождения

Хлеб
колбаса
молоко
сахар
яйцо
лук
яблоко
свинина
свекла
огурец

Продукты животного происхождения

Какие правила необходимо выполнять во время еды?

- Главное – не переедайте.
- Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
- Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
- Мойте фрукты и овощи перед едой.
- Перед приемом пищи мысленно поблагодарите всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища. И конечно, тех, кто приготовил вам еду.

• **Игра:** приготовьте традиционные русские блюда (выберите продукты, необходимые для приготовления блюда-наклейки в рабочей тетради).

- ***Борщ.***
- вода, молоко, чай;
- картофель, капуста, свекла, огурец, помидор, лук, редис;
- соль, сахар;
- майонез, сметана.

- ***Гречневая каша.***
- вода, молоко;
- макароны, рис, пшено, гречка;
- соль, сахар;
- масло растительное, масло сливочное.

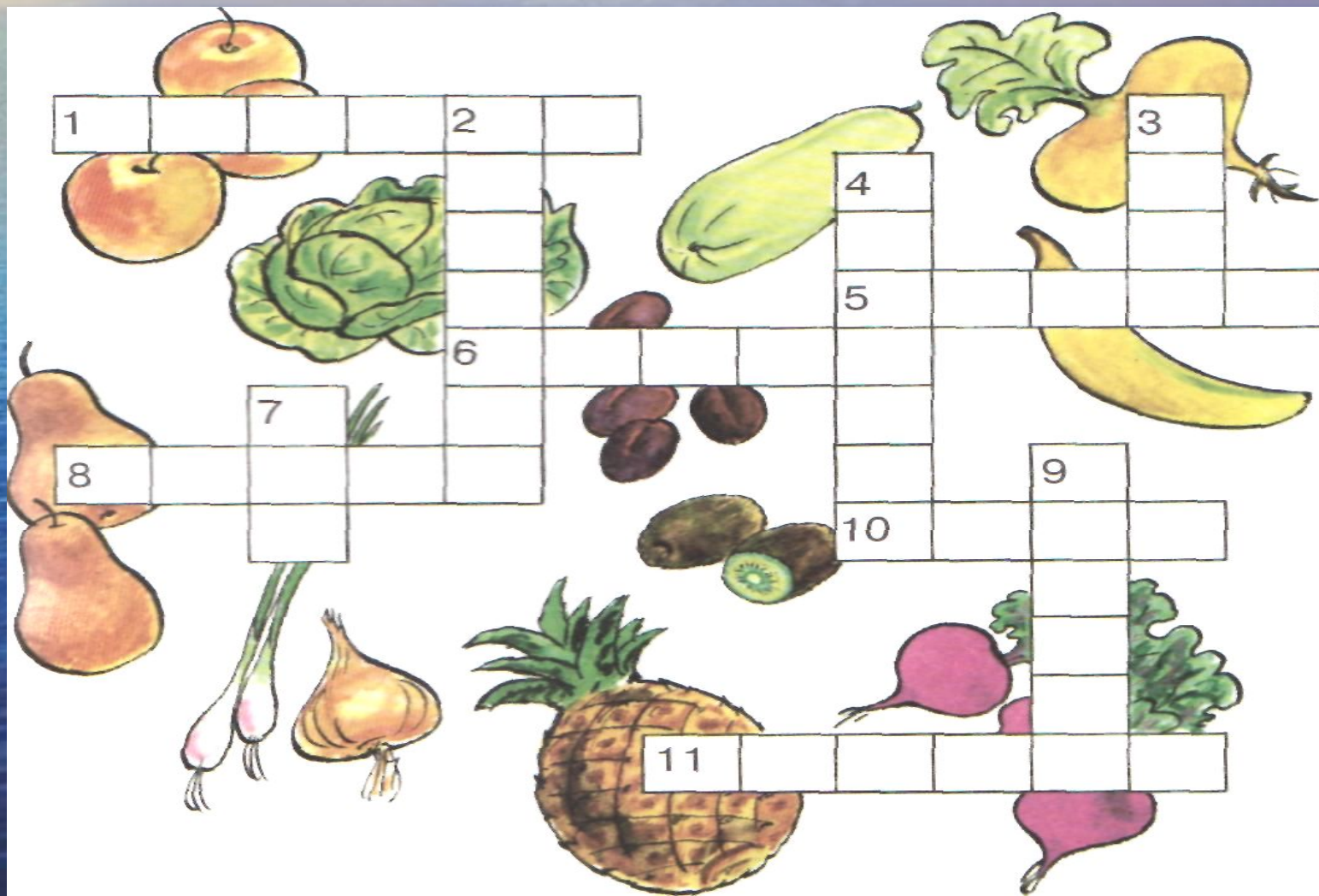
Выберите слова для характеристики здорового человека:

- красивый
- ловкий
- статный
- крепкий
- сутулый
- бледный
- стройный
- неуклюжий
- сильный
- румяный
- толстый
- подтянутый

■ Какие группы пищевых продуктов должны быть включены в рацион школьника?

- *Мясо и мясопродукты;*
- *Рыба и рыбопродукты;*
- *Молоко и молочные продукты;*
- *Яйца;*
- *Пищевые жиры;*
- *Плоды и овощи;*
- *Хлеб и хлебобулочные, макаронные изделия.
Крупы, бобовые;*
- *Сахар и кондитерские изделия.*

Овощи- фрукты. (Впиши в пустые клетки по горизонтали – фрукты, по вертикали – овощи.)



Правила, которые обеспечивают хорошее состояние здоровья

- Правильное питание.
- Соблюдение режима дня.
- Закаливание (физические упражнения, спорт).
- Правильная организация труда и отдыха.
- Соблюдение правил гигиены.
- Доброе сердце, добрые дела, поступки.

A close-up photograph of a bunch of grapes on a vine with large green leaves. The grapes are in three colors: bright red, pale yellow-green, and dark purple/black. The background is a textured, light-colored surface.

АРИФМАЦИИ:

- Я хочу быть здоровым!
- Я могу быть здоровым!
- Я буду здоровым!

СПАСИБО! БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Материалы для презентации взяты со страниц интернета. Большое спасибо всем авторам.

- «Питание школьника». Госторгиздат 1990 год. Авторы: С. Р. Грознов и Л. И. Сидорова
- Рабочая тетрадь для школьников «Разговор о правильном питании»
- Программа о правильном питании
- «Книга о вкусной и здоровой пище». Издательство «Колос» 1993 год. Редактор-составитель: Л. И. Воробьева
- «Здоровое питание». Издательство «Панацея» 2005 год. Автор: Иванов А. Р.
- «Основы здорового образа жизни». Издательство «Панацея» 2003 год. Авторы: Вельский А. А, Кротков А. Р, Лютина М. Ф.
- http://kistv.ru/load/frukty_i_ovoshhi/151
- <http://desktop.kazansoft.ru/preview/364-4.html>
- <http://www.desktopwallpapers.ru/food/mandarini/>
- <http://www.desktopwallpapers.ru/food/yabloki/>
- <http://www.desktopwallpapers.ru/food/malina/>
- <http://www.desktopwallpapers.ru/food/apelsini/>
- <http://www.desktopwallpapers.ru/food/limoni/>
- <http://www.desktopwallpapers.ru/food/kivi/>
- <http://www.desktopwallpapers.ru/food/grushi/>
- <http://www.desktopwallpapers.ru/food/banani/>
- <http://pedsovet.su/load/211-1-0-5308>