

Цели:

- учить детей заботиться о своём здоровье;
- формировать творческие способности, умение наблюдать, делать выводы, работать с дополнительной литературой;
- воспитывать бережное отношение к здоровью, стремление к ЗОЖ

Питание и здоровье

- Зачем люди едят?

Белки, жиры и углеводы, которые есть в пище, являются строительным материалом для организма человека

- Что ты знаешь о витаминах?

- В каких продуктах они содержатся?

А- витамин роста, зрения, хорошей кожи. Содержится в молоке, сливочном масле, рыбе, овощах.

Д- витамин для укрепления костей. Содержится в рыбьем жире, печени, сливках, яичных желтках.

В- витамин бодрости, поддерживает работоспособность. Содержится в бобах, грецких орехах, пивных дрожжах, печени.

С- помогает бороться с болезнями, лечит дёсны, улучшает общее состояние организма. Содержится в луке, чесноке, смородине, шиповнике, фруктах.

Проверь себя!

-Какие
ВИТАМИНЫ
содержатс
я
В ЭТИХ



продуктах?

Восточная мудрость

Китайская мудрость: « Мудрый человек предотвращает болезни, а не лечит их»

- Настроение должно быть бодрым;
- Обливайся, умывайся холодной водой;
- Учись расслабляться, отдыхать.



Режим дня

- Что такое режим дня?

- Это правильное сочетание и чередование труда, занятий и отдыха.
- Составь свой режим дня.
- Составь рассказ «Мой воскресный день», «Любимые игры моей семьи», «Мои любимые книги».
- Сравни режим воскресного и будничного дня.
- Как правильно готовить уроки? Расскажи.

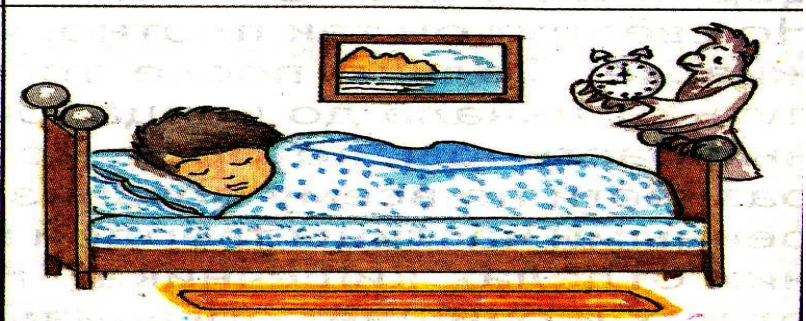
Человек и здоровье

Учебный проект для начальных классов



Проверь себя!

-Расскажи о режиме дня.



«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»

- Почему так говорят?
- Кого называют «моржами». Почему?
- Как правильно закаливаться водой?
 - начинать с температуры воды 34° , снижать на 1 – 2 градуса в неделю, довести температуру воды до 20 градусов.
- Как правильно загарать?
 - загарают утром и вечером.
 - если человек перегрелся на солнце, ему нужно оказать помощь
- Влияет ли воздух на здоровье?
 - чем чище и свежее воздух, тем легче дышится, лучше работают мозг и сердце.

-Расскажи о значении прогулок.



Движение – это жизнь!

- Без движения человек становится вялым, быстро устаёт.

Утренняя гимнастика

- Составь упражнения для зарядки, учитывая требования:

- 1) потягивание,
- 2) упр-я для рук,
- 3) повороты и вращения туловища,
- 4) упр-я для ног, шеи, бёдер,
- 5) прыжки и бег,
- 6) ходьба

Воспита́й себя сам!

Воспитать себя – это желание посмотреть на себя со стороны.

Воспита́й в себе силу воли.

Начни день с зарядки, душа, закончи день прогулкой!



Проверь себя!

Чтобы быть здоровым, нужно

Организовать свой день человеку помогает
.....

Солнце, воздух и вод

Лук, чеснок, лимоны содержат витамин
.....

Питание должно быть

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

«Если хочешь быть сильным – бегай, хочешь быть красивым – бегай, хочешь быть умным – бегай!» Эти слова высечены в Греции, где впервые проводились Олимпийские игры, на огромной скале.