



# Урок «Строим свое здоровье»

# Строим свое здоровье

Физическая

активные  
Положительные  
эмоции

Правильное  
питание

Нет  
вредным

привычка

Составляющие  
здоровья



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

Сможете ли отобрать в корзинку только те продукты,

которые полезны для здоровья?

**Чипсы**

**Газировка**

**Морковь**

**Творог**

**Яблоко**

**Мясо**

**Кириешки**

**Хлеб**

**Торт**

**Сгущенное молоко**

**Капуста**

**Апельсин**

**Орехи**

**Рыба**



# здоровье



Кем вы считаете,  
какие продукты полезны?



Всех крупнее и краснее,  
Съев в салате всех вкуснее,  
Сиребята с древних пор  
Очень любят .....



зеленый и густ  
на грядке вырос куст.  
Выкопай немножко –  
Под кустом - ...





Что черная?

Вино — это красная.

Почему она белая?

Потому что зеленая.



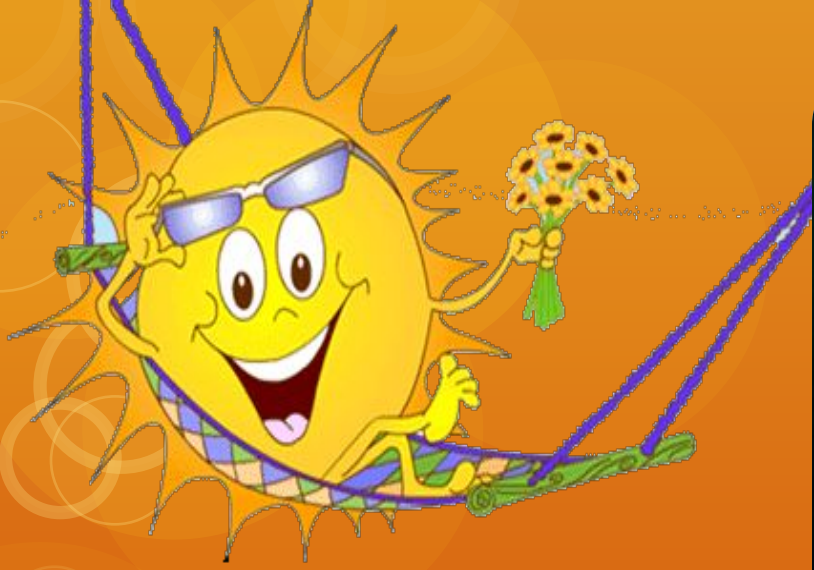
Летом – сладкий и зеленый,  
в зиму – желтый и соленый



# 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.



# Голос за 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.



- 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



Правило: Положить в корзину  
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 заболееешь



Задание: выберите слова для  
описания личности здорового человека

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



# ИЖ

- 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

