



Куликова Оксана Викторовна
учитель начальных классов
МБОУ «Гимназия №97
г. Ельца»

здоровье

активный образ жизни



питание



свежий воздух



гигиена



Положительные эмоции

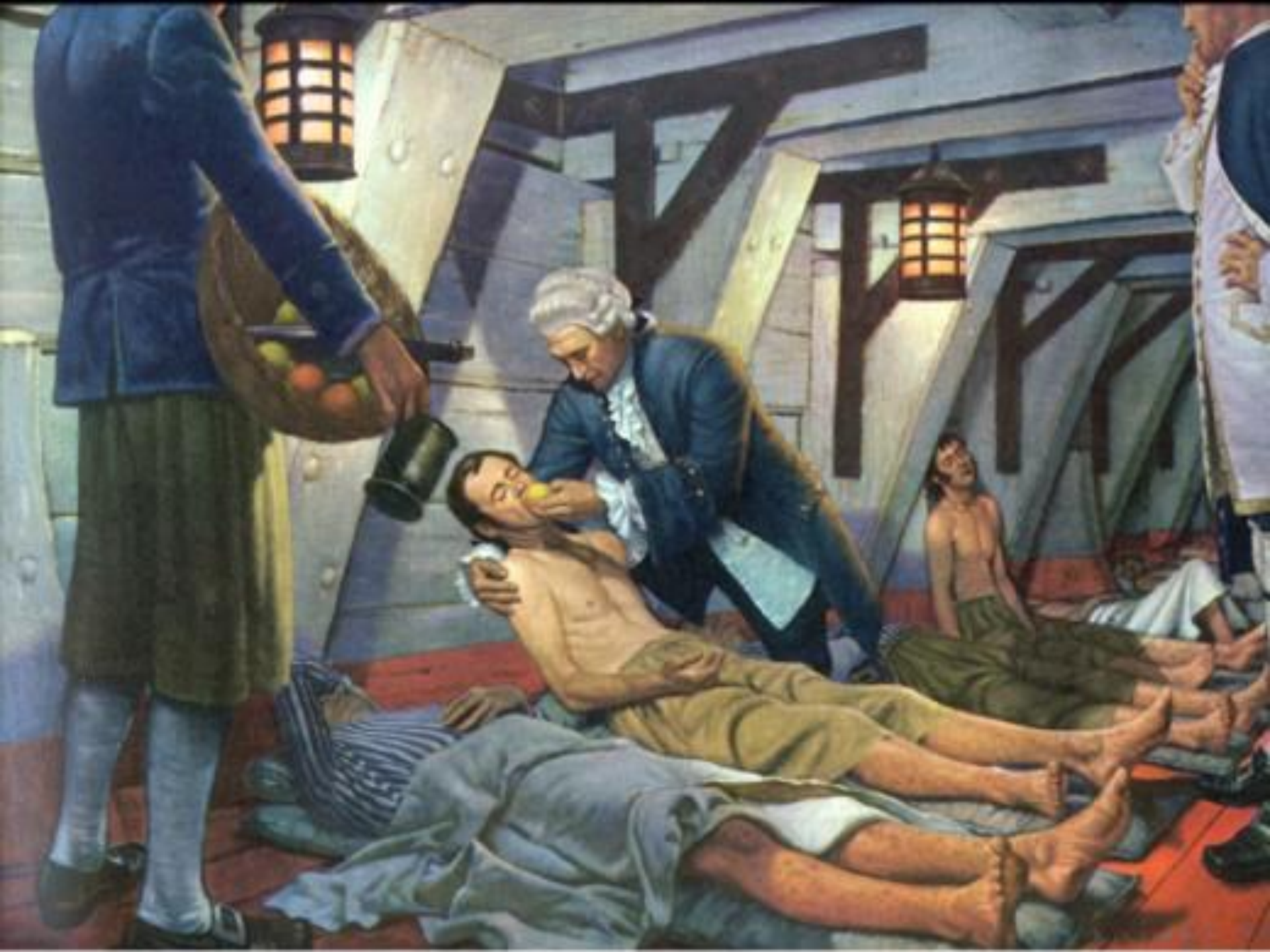


режим дня





**Тема урока:
«Поговорим о
витаминах. Почему
нужно правильно
питаться?»**

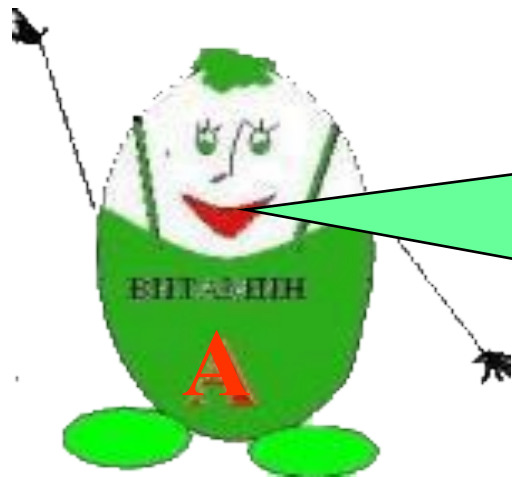


«Вита» в переводе с латинского языка «ЖИЗНЬ»

**Витамины – жизненно необходимые
вещества, недостаток которых
вызывает сначала недомогание, а в
некоторых случаях и различные
заболевания.**

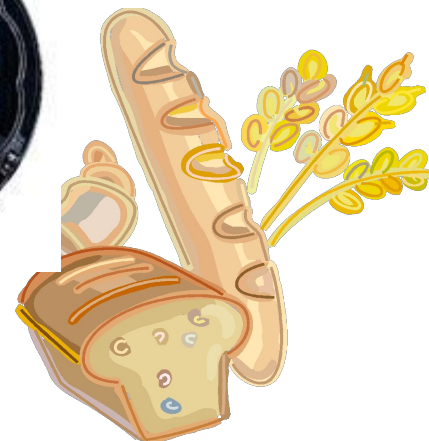
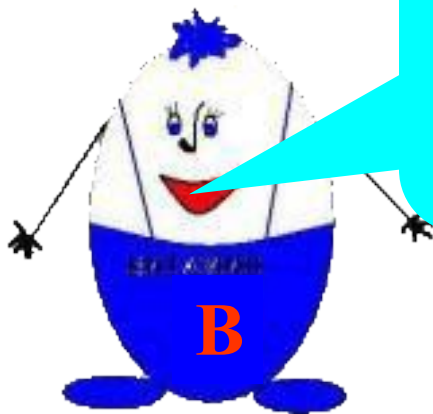
Витамин А

Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы, вам нужен я!



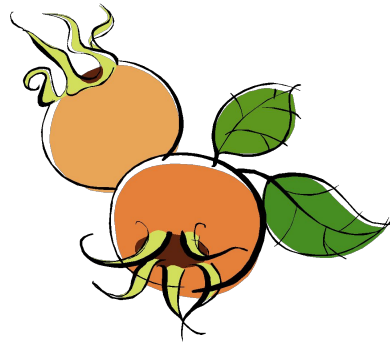
Витамин В

Если вы хотите быть сильными,
иметь хороший аппетит и не хотите
огорчаться по пустякам, вам нужен
я!



Витамин С

Если вы хотите реже простужаться,
быть бодрыми, быстрее
выздоровливать при болезни, вам
нужен я!

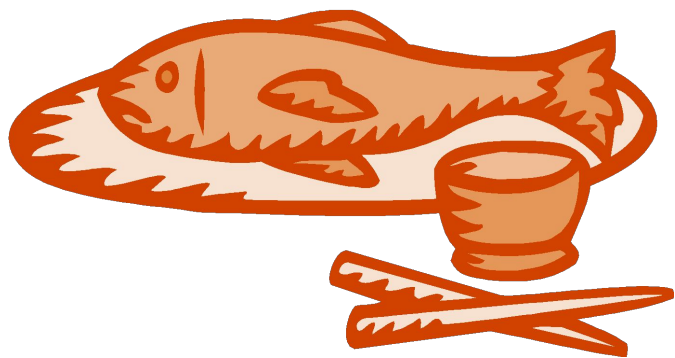


Витамин D обеспечивает нормальный рост и развитие костей



Рыбий жир, печень трески

Витамин D образуется в коже под воздействием солнечных лучей



**Больше всего витаминов
содержат
овощи и фрукты**



Какие слова спрятались?

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Я | Б | Л | О | К | О | О | П | Р |
| К | А | И | Г | А | З | М | Э | Е |
| Г | Н | М | У | П | Е | О | С | В |
| Р | А | О | Р | У | К | Р | О | П |
| У | Н | Н | Е | С | И | К | Л | Е |
| Ш | Я | Ъ | Ц | Т | В | О | У | Р |
| А | С | Т | Е | А | И | В | К | Е |
| С | Л | И | В | А | Б | Ь | Л | Ц |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Я | Б | Л | О | К | О | О | П | Р |
| К | А | И | Г | А | З | М | Э | Е |
| Г | Н | М | У | П | Е | О | С | В |
| Р | А | О | Р | У | К | Р | О | П |
| У | Н | Н | Е | С | И | К | Л | Е |
| Ш | Я | Ъ | Ц | Т | В | О | У | Р |
| А | С | Т | Е | А | И | В | К | Е |
| С | Л | И | В | А | Б | Ь | Л | Ц |

физминутка

- Рано утром просыпайся,
- Себе, людям улыбайся,
- Ты зарядкой занимайся,
- Обливайся, вытирайся,
- Всегда правильно питайся,
- В школу смело собирайся.





Письмо от Карлсона

Здравствуйте, друзья !

Свое письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье. Болит голова, в глазах звездочки, тело вялое, живот болит. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на обед.

Меню : торт с лимонадом, чипсы, варенье, пепси кола и чупо- чупс . Это моя любимая еда, наверное я скоро поправлюсь и буду здоров!

Ваш Карлсон.

Какие продукты полезно есть?



Золотые правила питания:

Памятка для детей и их родителей

1. Каждый день употреблять разнообразную пищу .
2. Основную массу пищи должны составлять овощи и фрукты.
3. Пищу необходимо хорошо пережевывать, чтобы смочить слюной.
4. Перерыв между едой не должен быть больше 3-х часов, желательно есть в одно и то же время.
5. На завтрак лучше есть различные каши.
6. Обед должен быть полноценный , состоящий из 3х -4х блюд
7. Во время обеда ребенок съедает больше всего пищи. Вот почему после обеда лучше всего выбрать спокойные занятия.
8. На полдник –ребенку полезно будет съесть булочку и молоко.
9. Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью ,на ужин можно есть только легкую пищу: запеканки ,творог, омлет, кефир и т.д.
- 10 Пища должна быть хорошо проваренной или прожаренной и приготовленной из свежих продуктов..
11. Хочешь вырасти красивым, здоровым и сильным, надо есть полезные продукты.

WASH STATE SCHOOL POLICY

