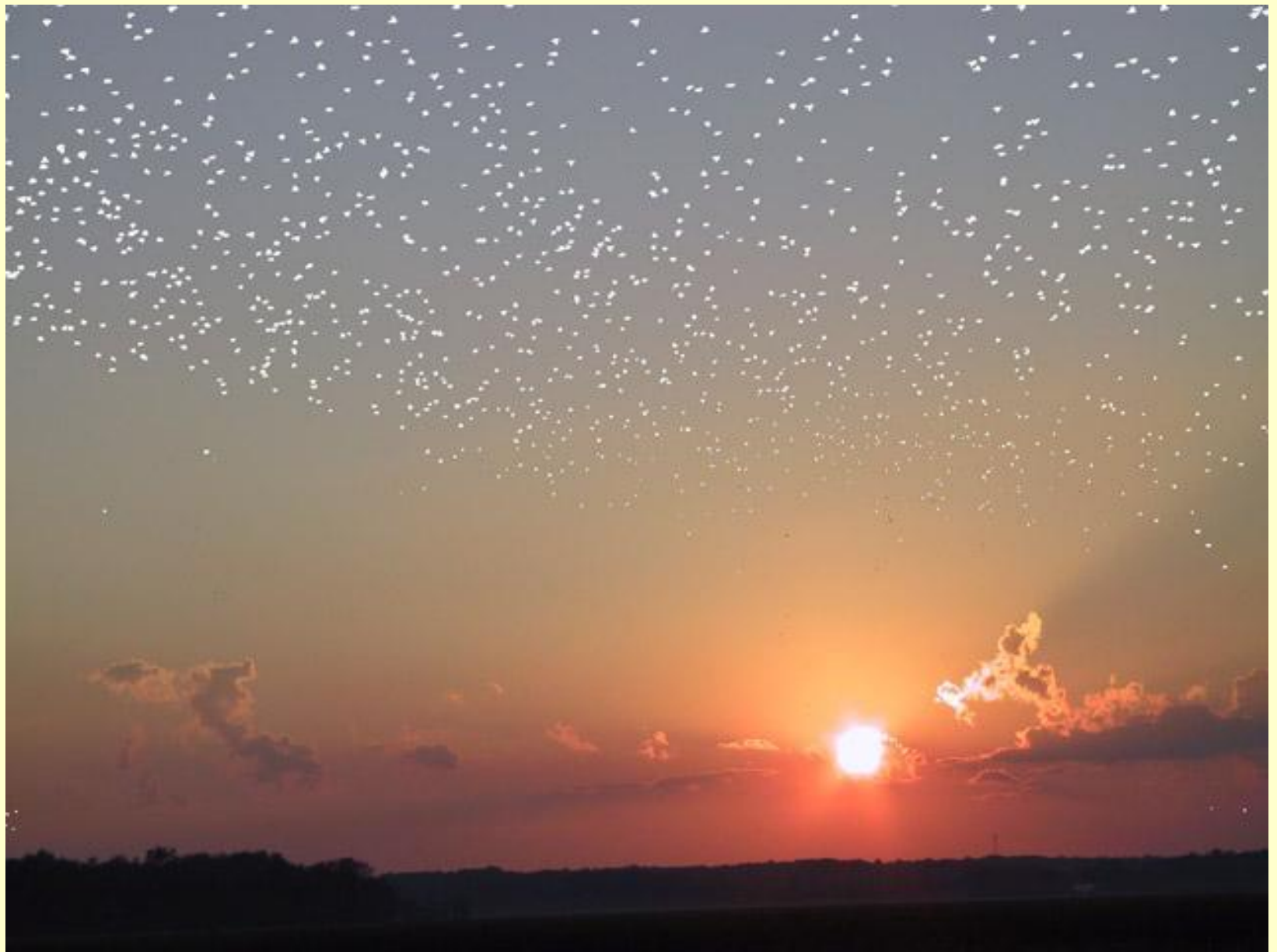


Тема урока:

Здоровый человек –  
здоровый сон.  
О правильном питании.

Учитель: Изотова Н.К.





спят?

Правила подготовки ко сну:

**16 ч**



**малыши**

**9 - 11 ч**



**ШКОЛЬНИКИ**

**8 ч**



**взрослы  
е**

*Соедини начало предложения  
с нужной картинкой.*

Перед сном необходимо

...

Можно перед сном ...

Нельзя перед сном ...



# Правила подготовки ко сну:

- *1. Детям надо спать 9 - 11 часов.*
- *2. Играть в спокойные игры.*
- *3. Проветрить комнату.*
- *4. Перед сном почистить зубы.*
- *5. Лечь спать вовремя (в 21 час).*
- *6. Лёгкий ужин за 2-3 часа до сна.*





# О правильном питании.

*Что такое правильное питание?*

*Полезные и вредные продукты.*

*Правильный режим питания.*

Зачем нам  
пицца?

Из чего пицца  
состоит ?

# Питательные вещества



• БЕЛКИ ЖИРЫ УГЛЕВОДЫ ВИТАМИНЫ



# БЕЛКИ -

Основной материал, из которого построены клетки и ткани нашего организма



# ЖИРЫ-

богатейший источник энергии, они участвуют в процессах роста и развития, повышают устойчивость организма к холоду



## **Животные жиры:**

мясо, рыба, масло, сыр, сметана, яичный желток

**Растительные жиры:** растительное масло, маргарин

# УГЛЕВОДЫ-

источник энергии, помогают экономно расходовать белки



Хлеб, крупы, кондитерские изделия, картофель.

# ВИТАМИНЫ

Группа незаменимых для организма человека веществ. Витамины обеспечивают нормальную работу всех органов человека.

Витамины помогают защищаться от инфекций.

Витамины содержатся в овощах, фруктах.





**Спинки дружно все  
прогнули-  
Вот и мышцы  
отдохнули.  
Повернулись вправо-  
влево-  
Стало гибким наше  
тело.  
Руки к солнцу потянули,  
Опустили и встряхнули.  
Носом воздух мы  
вдыхаем  
И на месте пошагаем.**



# Правильное питание

держится на

трёх китах:

умеренности,

разнообразии,

режиме.

# Завтрак

Должен быть достаточно плотным и состоять из молока или чая, сливочного масла, творога, яйца, картофеля или каши.

Хороший утренний завтрак значительно повышает работоспособность, особенно в первые часы занятий.



# Обед

**Наиболее обильный прием пищи в течение дня.**

**Он должен состоять из трех блюд:**

- **Первое (супы, бульоны)**
- **Второе (мясные, рыбные, крупяные или овощные блюда)**
- **Третье (компот, чай)**



# Полдник

Может состоять из  
молочных продуктов,  
чая со сдобой или  
бутербродом.



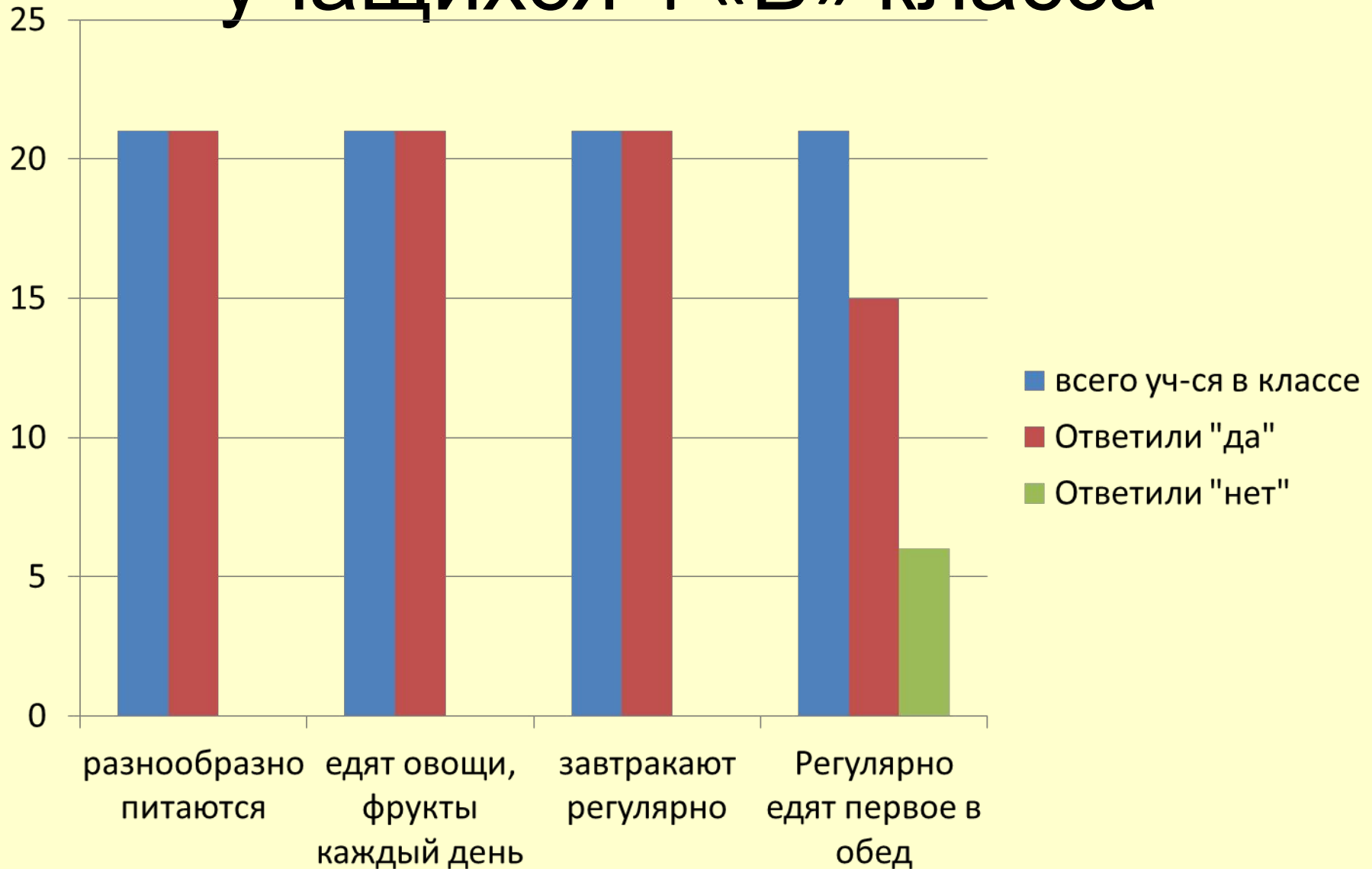
# Ужин

Можно съестъ: творог  
или яйцо, кашу, кисе  
или кефир.

Принимается за 1,5-2  
часа до сна.



# Результаты анкетирования учащихся 4 «В» класса



# Что нельзя пить и есть детям?





# Как нельзя есть?

- Спешить во время еды
- Разговаривать во время еды
- Читать, заниматься посторонними делами
- Есть на ходу



Главное в жизни – это  
здоровье!

С детства попробуйте это  
понять!

Главная ценность – это  
здоровье!

Его не купить, но легко  
потерять.