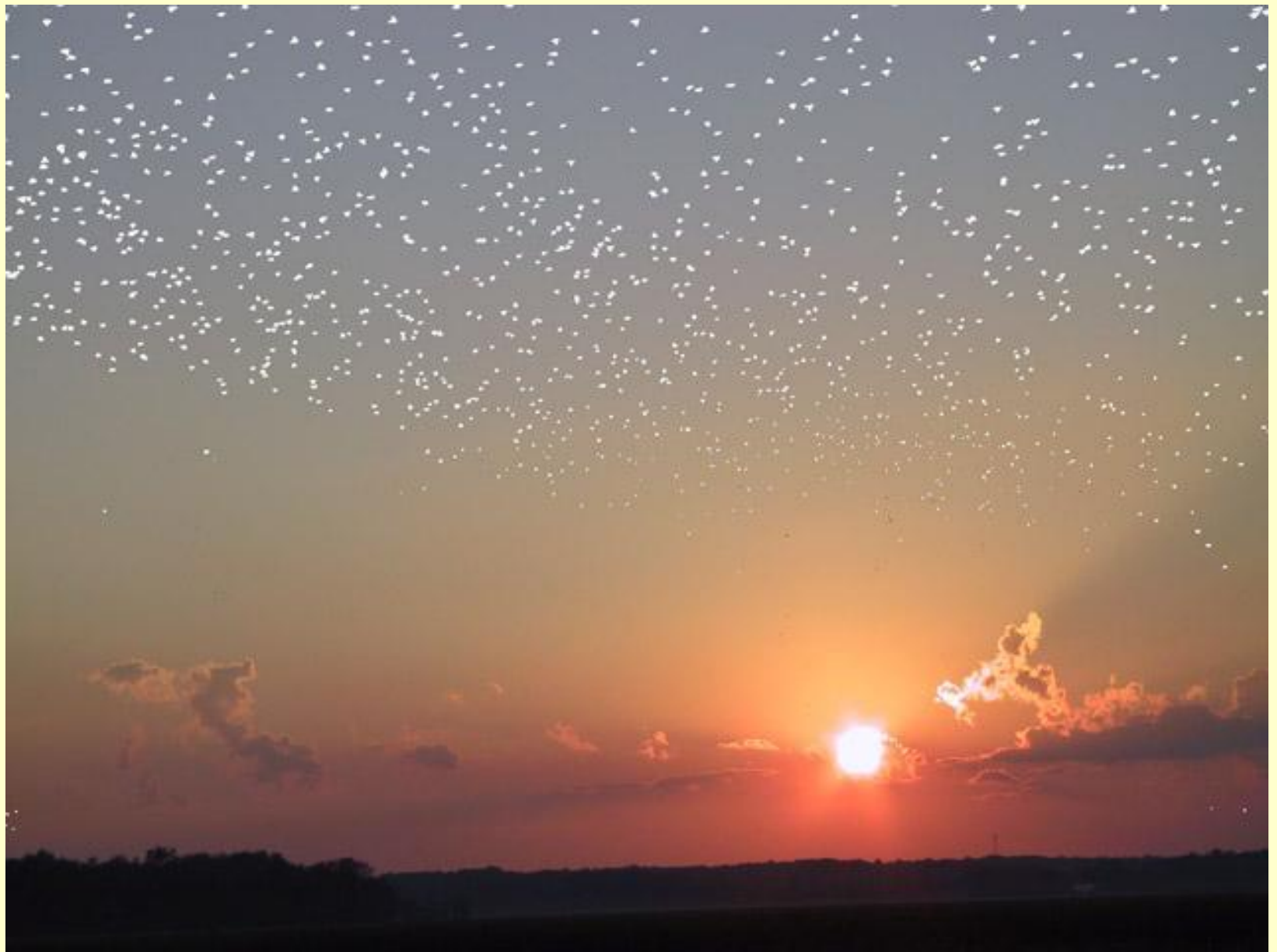


Тема урока:

**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.



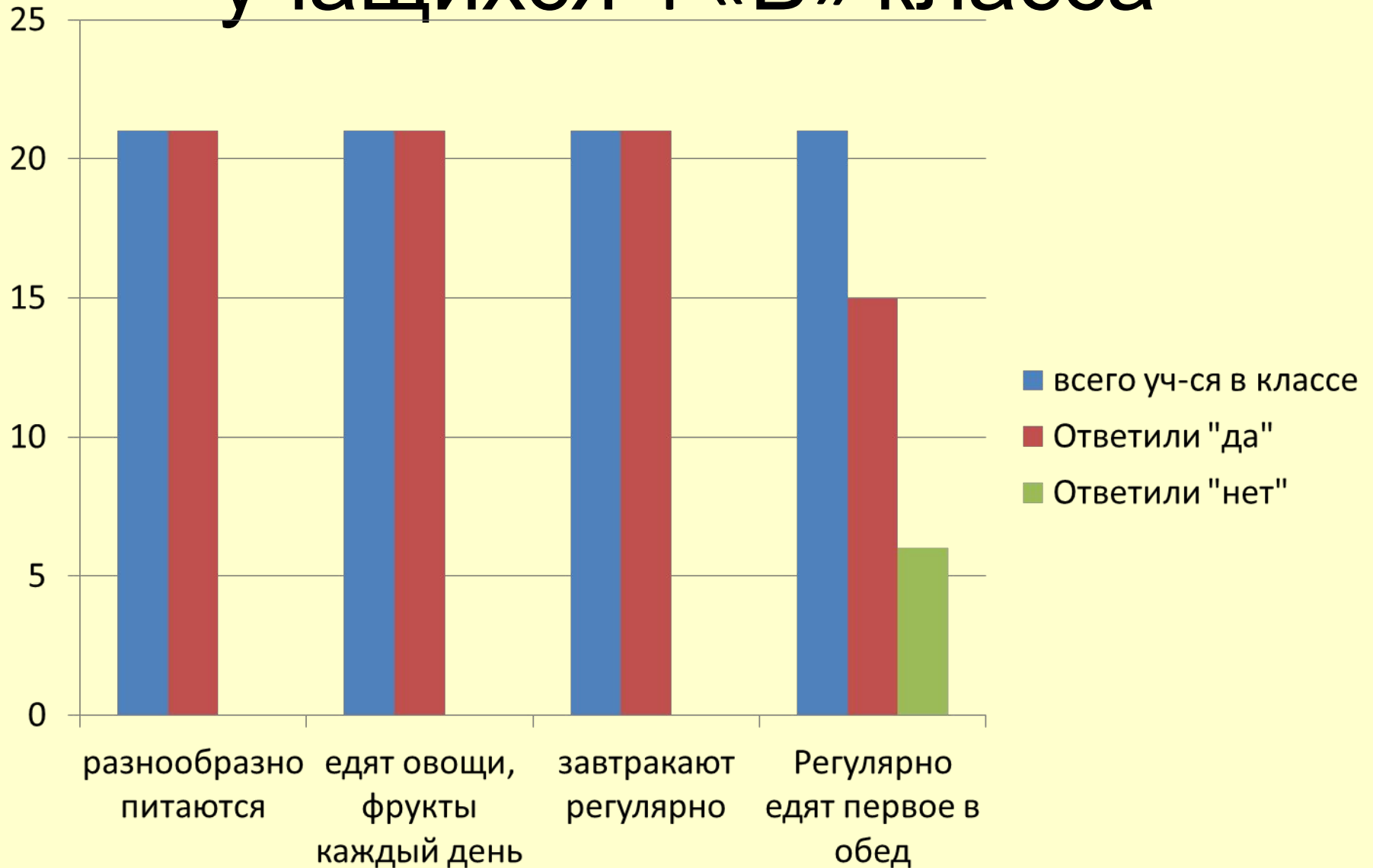
Ужин

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.