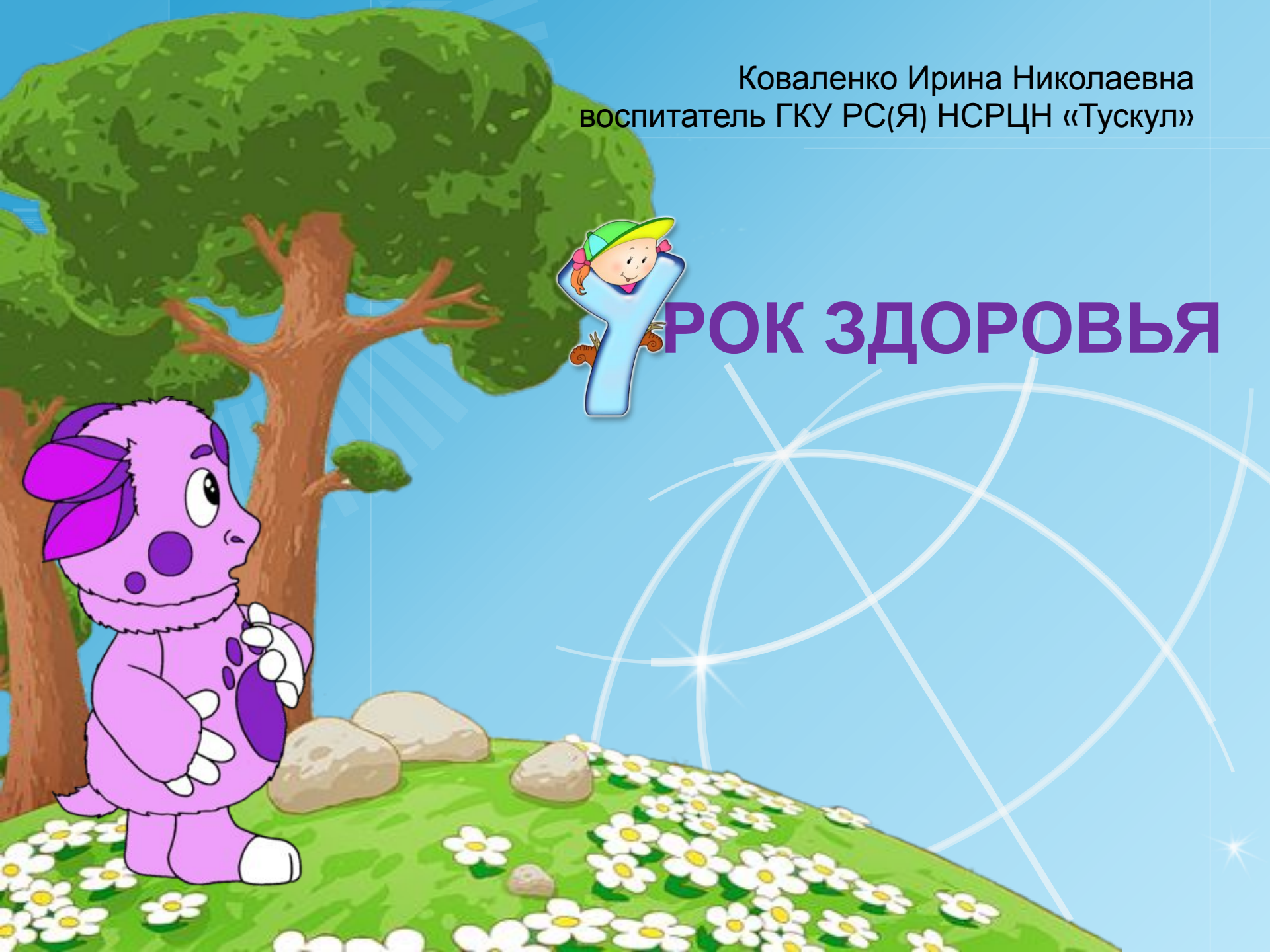


Коваленко Ирина Николаевна  
воспитатель ГКУ РС(Я) НСРЦН «Тускул»



# УРОК ЗДОРОВЬЯ



Путешествие  
Лунтика

"ПОЗНАЙКА"

в страну



*«Здравствуйте, друзья!*

*Свое письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье: болит голова, в глазах звездочки, все тело вялое. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на обед: торт с лимонадом, чипсы, варенье и пепси-кола. Это моя любимая еда. Наверное, скоро я буду здоров.*

*Ваш кузнечик Кузя».*



**Тема: «Здоровое меню.  
«Злые» продукты».**



ПРЕЖДЕ ЧЕМ ЗА СТОЛ МНЕ СЕСТЬ,  
Я ПОДУМАЮ, ЧТО СЪЕСТЬ.



# ПРОВЕРЬ СЕБЯ!

**Занятия в течение дня**

**Что нужно организму**

**Сделал зарядку**

**Дополнительная жидкость**

**Готовился к экзамену**

**Шоколад, орехи**

**Посетил тренировку**

**Мясо, жидкость**

**Лежал на диване**

**Фрукты, овощи**



# Сколько раз в день необходимо питаться?

- Завтрак (дома).
- Завтрак (в школе).
- Обед.
- Полдник.
- Ужин.



1 Я Б Л О 2 К О

А

П

У

6 С

Л

И

В

А

7 Л

Т

Ч

О

9 С

8 Г Р У Ш А

К

10 К

И

В

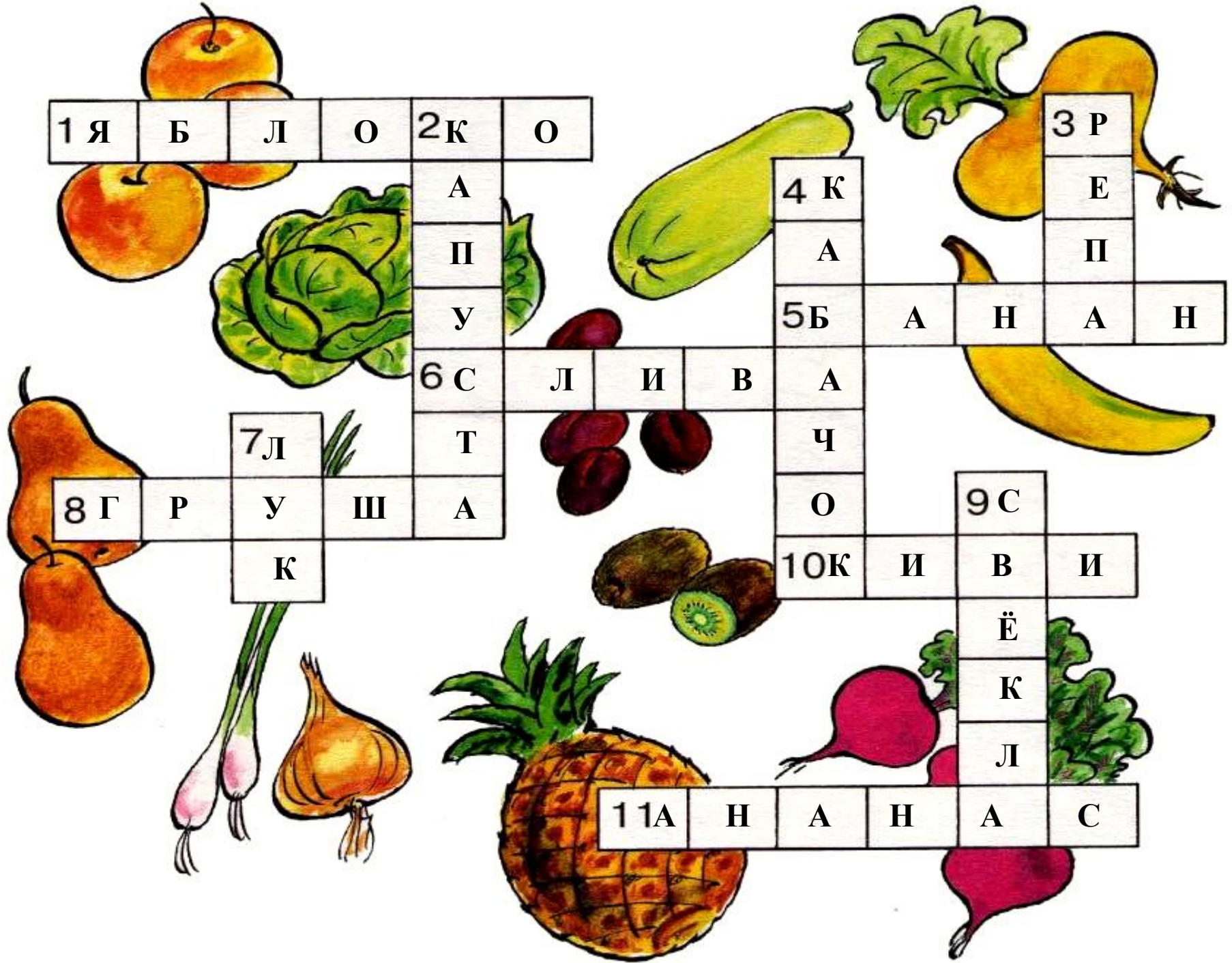
И

Ё

К

Л

11 А Н А Н А С





# ОВОЩИ И ФРУКТЫ- КЛАДОВАЯ ЗДОРОВЬЯ.



# Золотые правила питания:

- Главное – не переедайте.
- Тщательно пережёвывайте пищу, не спешите глотать.
- Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.





- **Мойте фрукты и овощи перед едой.**
- **Перед приемом пищи мысленно поблагодарите всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища. И конечно, тех, кто приготовил вам еду.**

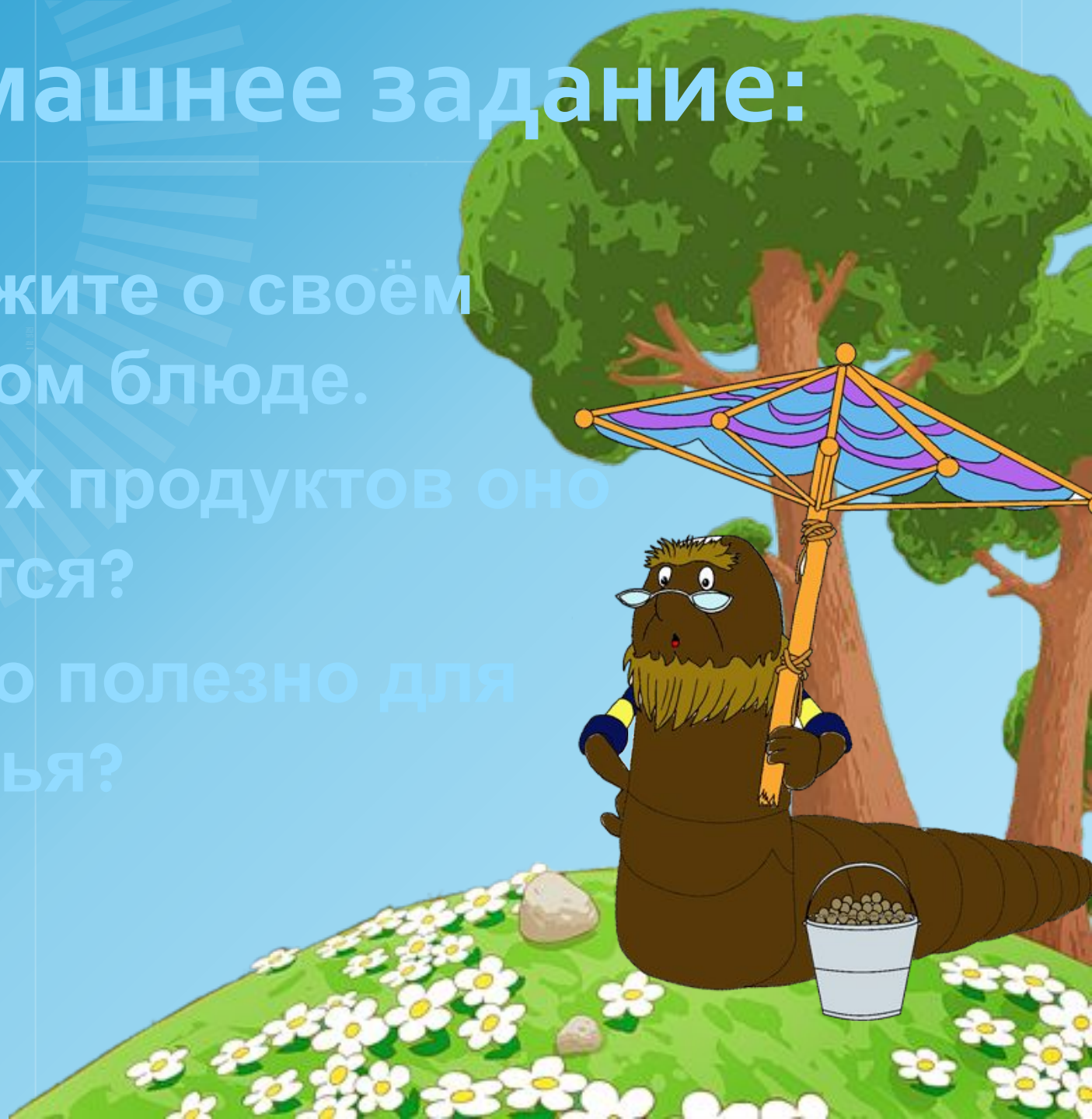
# Выводы:

- Каждый человек должен заботиться о своем здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам.
- Прежде чем за стол мне сесть,  
Я подумаю, что съесть.



# Домашнее задание:

- Расскажите о своём любимом блюде.
- Из каких продуктов оно готовится?
- Чем оно полезно для здоровья?



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

