

**Н.А. ГРИНЧЕНКО**

# **УРОКИ НРАВСТВЕННОСТИ И ЗДОРОВЬЯ**

(Идеи для классного часа)



**Елец - 2014**

**Урок 11. Здоровый  
образ жизни: Что  
такое здоровье?  
Часть 2**

# Физическое благополучие: внешние условия

ИСТОЧНИКИ ЭНЕРГИИ.

СОЛНЦЕ



ВОЗДУХ



ВОДА

ЕДА



# Здоровый образ жизни: закаливание



# Здоровый образ жизни: вода



# Здоровый образ жизни: вода



**Вода - это жизнь.**

*“В природе нет такой вещи,  
которая излечивала бы все болезни.  
Но если бы она была, то это была бы  
живая вода в правильном использовании”*

*Доктор Дунлар*

# Лучшие напитки за едой – вода и натуральные соки



# Лучшие напитки за едой – вода и натуральные соки



# Здоровый образ жизни: здоровое питание



# Здоровый образ жизни: здоровое питание



Раздельное питание

# Здоровый образ жизни: здоровое питание

## ЧТО НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ НА ЗАВТРАК

**ЧЕСНОК, КОНСЕРВЫ И КОПЧЕНОСТИ**  
Вызывают гастроспазм



**БАНАНЫ**  
Риск развития сердечнососудистых заболеваний



**СЫРЫЕ ОВОЩИ**  
Раздражают слизистую желудка



**ХОЛОДНЫЕ НАПИТКИ**  
Усложняют запуск пищеварения



**КОФЕ**

Раздражает слизистую оболочку желудка



**СЛАДОСТИ**

Утром организму сложно расщеплять сахар



**АПЕЛЬСИНЫ**  
Провоцируют аллергию и гастрит



**ЙОГУРТЫ**  
Неэффективны на пустой желудок



# Fast food

# Здоровый образ жизни: здоровое питание

## **Рекомендации школьникам**



- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 3—4 раза в день;
- Не есть перед сном;
- Не есть копчёного, жареного и острого;
- Не есть всухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами и сухариками;
- Обязательно брать в школе горячий обед.

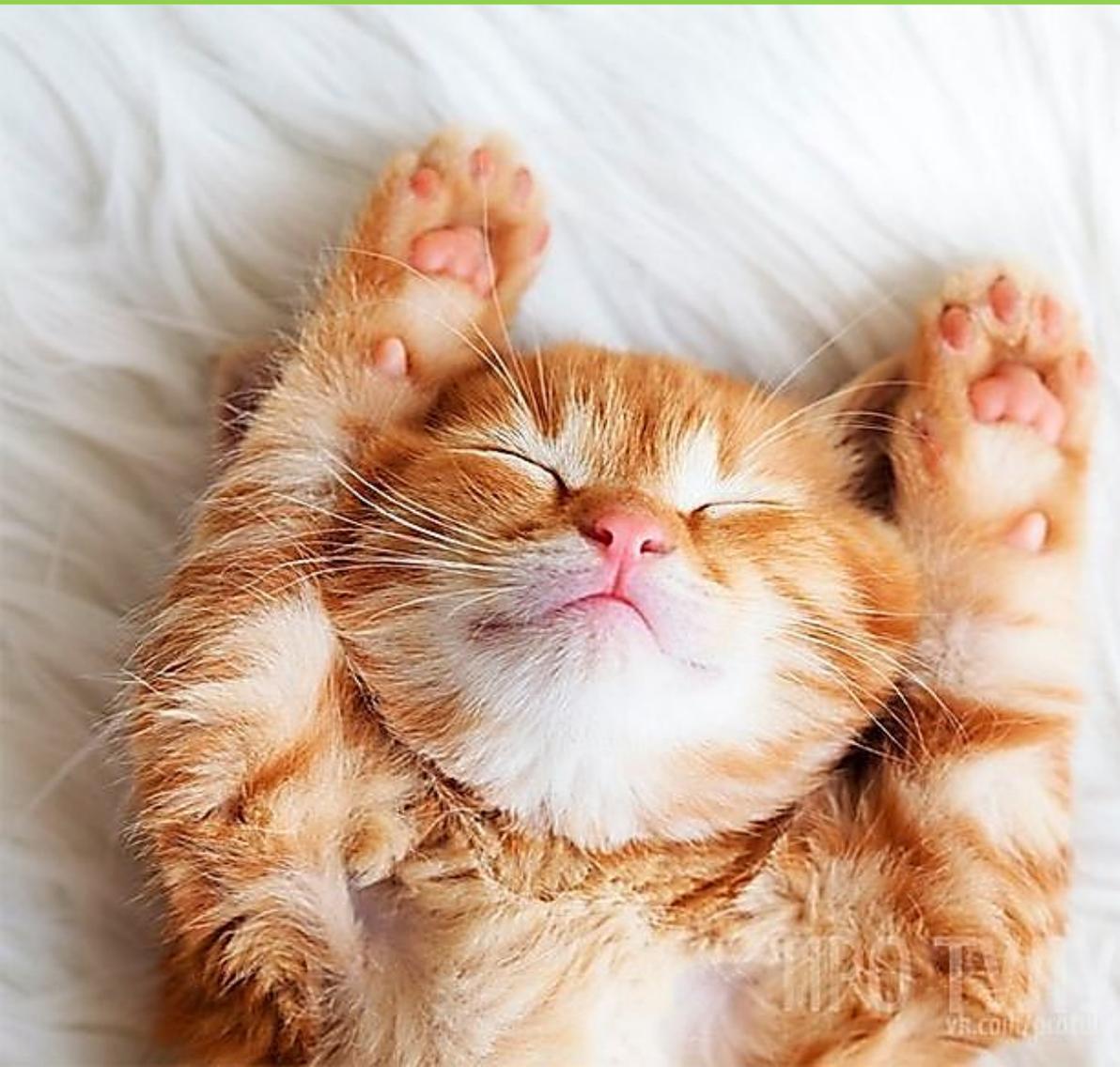
# Здоровый образ жизни: физическая культура



# Здоровый образ жизни: семейный отдых на природе



# Здоровый образ жизни: здоровый сон, разумное сочетание труда и отдыха



# Режим дня



# Итоги урока и задание на дом

- Что ценного мы узнали на сегодняшнем занятии? С чем вы согласны? Почему?
- С чем вы не согласны? Почему?
- Выразите своё отношение к уроку аплодисментами.

## Задание на дом

- 1) Составить в письменной форме свой режим дня в рабочие дни, в выходной день.
- 2) Подготовить устный рассказ о том, как заботятся о своём здоровье члены вашей семьи и что надо сделать, чтобы ситуация изменилась к лучшему.

## Контакты

- Гринченко Наталья Александровна
- Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина
- Кафедра-романо-германских языков и перевода
- [inelsu@mail.ru](mailto:inelsu@mail.ru)