

BbCcDdEeFfGgHhIiJjKkLlMmNnOoPpQqRrSsTtUuVvWwXxYyZz



MENU		
1	2	3
4	5	6
7	8	9
10	11	12
13	14	15
16	17	18
19	20	21
22	23	24
25	26	27
28	29	30
31	32	33
34	35	36
37	38	39
40	41	42
43	44	45
46	47	48
49	50	51
52	53	54
55	56	57
58	59	60
61	62	63
64	65	66
67	68	69
70	71	72
73	74	75
76	77	78
79	80	81
82	83	84
85	86	87
88	89	90
91	92	93
94	95	96
97	98	99
100	101	102



# Урок здоровья «Строим свое здоровье сами»

# Строим свое здоровье



Физическая  
активность

Нет вредным  
привычкам!

Положительные  
ЭМОЦИИ

Правильное  
питание

Составляющие здоровья





*Человек чувствует  
себя по-  
настоящему  
счастливым,  
только когда он  
здоров.*





# Задание: Отобрать в корзинку только полезные для здоровья продукты

**Чипсы**  
**Газировка**  
**Морковь**  
**Творог**  
**Яблоко**  
**Мясо**  
**Кириешки**  
**Хлеб**  
**Торт**  
**Сгущенное молоко**  
**Капуста**  
**Апельсин**  
**Орехи**  
**Рыба**



# здоровье



Как вы считаете,  
какие продукты полезны?



Всех круглее и краснее,  
Он в салате всех вкуснее,  
И ребята с древних пор  
Очень любят .....





И зелен, и густ  
На грядке вырос куст.  
Покопай немножко –  
Под кустом - ...





Это черная?  
Нет – это красная.  
А почему она белая?  
Потому что зеленая.

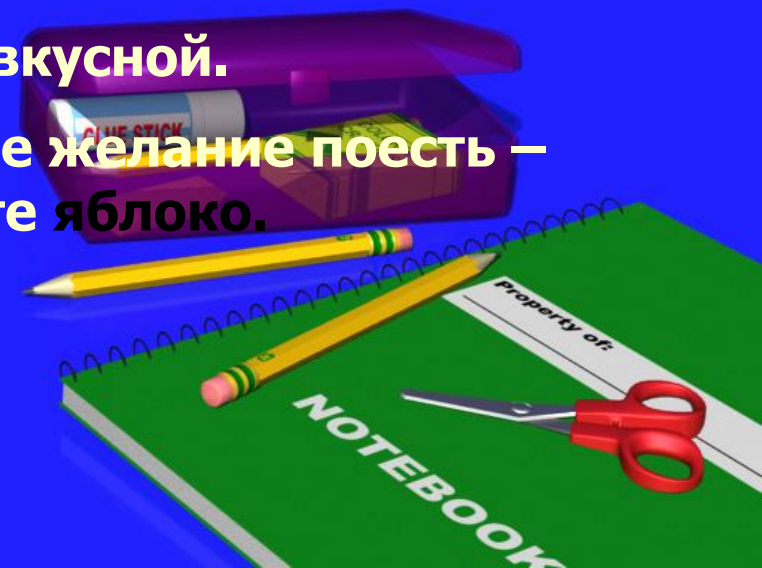


Летом – сладкий и зеленый,  
В зиму – желтый и соленый



# Правила приема пищи

1. Есть надо регулярно в одно и тоже время. В перерывах не перекусывать.
2. Не надо бить рекорды на скорость поедания пищи. Есть надо медленно, тщательно пережевывая пищу. В этом случае вы съедите меньше и желудок легче переработает еду.
3. За столом не читать, не разговаривать по телефону, не смотреть телевизор.
4. Еда должна быть разнообразной и вкусной.
5. Не есть перед сном. Но если сильное желание поесть — выпейте стакан кефира или съешьте яблоко.











# ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ



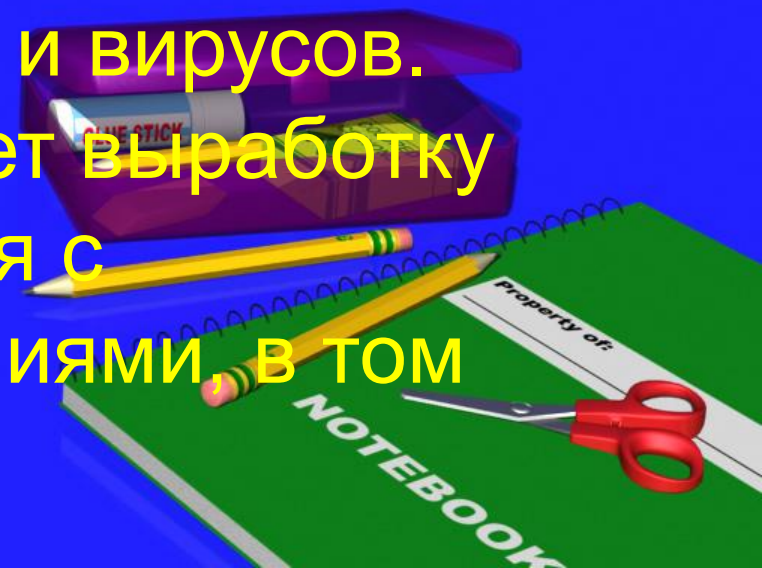
# Положительные эмоции

- Эмоции выражают наши чувства, помогают нам справляться с различными трудностями, а значит, помогают нашему здоровью. Положительные эмоции полезны и необходимы для нашего здоровья!



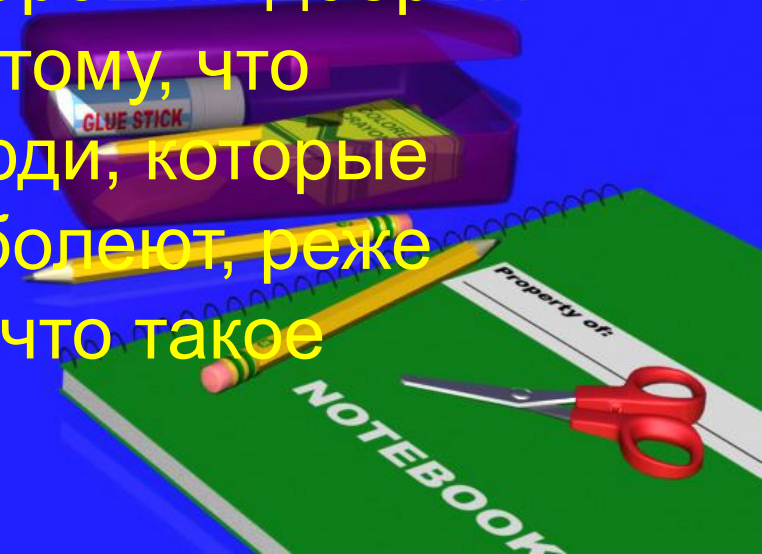
# Ученые подсчитали:

- После минуты искреннего смеха организм выбрасывает в дыхательные пути большое количество антител, которые защищают от бактерий и вирусов. Смех также увеличивает выработку лейкоцитов, борющихся с различными заболеваниями, в том числе с раком.



# Польза смеха

- Чувствуете себя подавленно? Просто улыбнитесь - и плохое настроение уйдет, как не бывало! Не стесняйтесь смеяться - и вы поразитесь тому, как изменится ваша жизнь и ваше здоровье. Хороший добрый смех полезен не только потому, что поднимает настроение. Люди, которые любят смеяться, меньше болеют, реже раздражаются и не знают, что такое депрессия.





# Итак:

- Смех успокаивает
- Смех улучшает кожу
- Смех укрепляет отношения
- Смех повышает иммунитет
- Смех оздоравливает сердце
- Смех снимает боль
- Смех развивает легкие
- Смех побеждает стресс
- Смех помогает быть в форме



# Задание: Положить в корзинку ТОЛЬКО ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ

**Гнев**

**Радость**

**Печаль**

**Грусть**

**Восторг**

**Смех**

**Злость**

**Страх**

**Отвращение**

**Восхищение**

**Вдохновение**

**Блаженство**

**Ликование**

**Обида**

**Тоска**



NOTEBOOK

# Физическая активность

- Двигательная активность улучшает работу всех органов. Без физической нагрузки не может быть здоровья.



Если не бегать, пока здоров, придется побежать, когда заболеешь





Задание: выберите слова для характеристики здорового человека

- стройный
- толстый
- сутулый
- бледный
- румяный
- неуклюжий
- подтянутый
- статный
- крепкий
- сильный



# Итак,

- Какие составляющие здоровья вы можете назвать?
- Какие принципы правильного питания вы знаете?
- Какие привычки вредны для здоровья?
- Какие эмоции полезны?





ЖЕЛАЕМ ВАМ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ!

