



Праздник

Здоровья

Семейный клуб

**- “Здоровье – это единственная
драгоценность”
Монтень**



**отказ
от вредных
привычек**

закаливание

**режим
дня**

**Здоровый
образ жизни**

движение

**хорошее
настроение**

**правила
гигиены**

**правильное
питание**

«Путешествие по стране

Здоровья»

- Станции :
- «У Мойдодыра»
- «Чистюлькино»
- «Зарядкино»
- «У Айболита»
- «Витаминная»
- «Приятного аппетита!»



Выбор транспорта



Разминка



Станция «У Мойдодыра»

- Задание 1
 « Загадки»
- Задание 2
 «Закончи
 предложения»
- Игра «Это я, это я, это
 все мои друзья»



Станция «Чистюлькино»

- В нашей школе есть закон
- Вход **неряхам** запрещён.

□ Конкурс «Здоровье»

□ З -

□ Д-

□ О-

□ Р-

□ О-

□ В-

□ Ъ

□ Е-



Станция «Зарядкино»



Станция «У Айболита»



Что такое питание?

- *Это процесс усвоения организмом питательных веществ, необходимых для поддержания жизни, здоровья и работоспособности.*



Правило

Е

ТЯ



Белки



Углеводы



Жиры



ВИТАМИН

ы



Правило

2

**Питание должно быть
полноценным и
разнообразным**



Жир, масло, соль,
сахар, сладости



мясо, рыба,
молоко, яйца



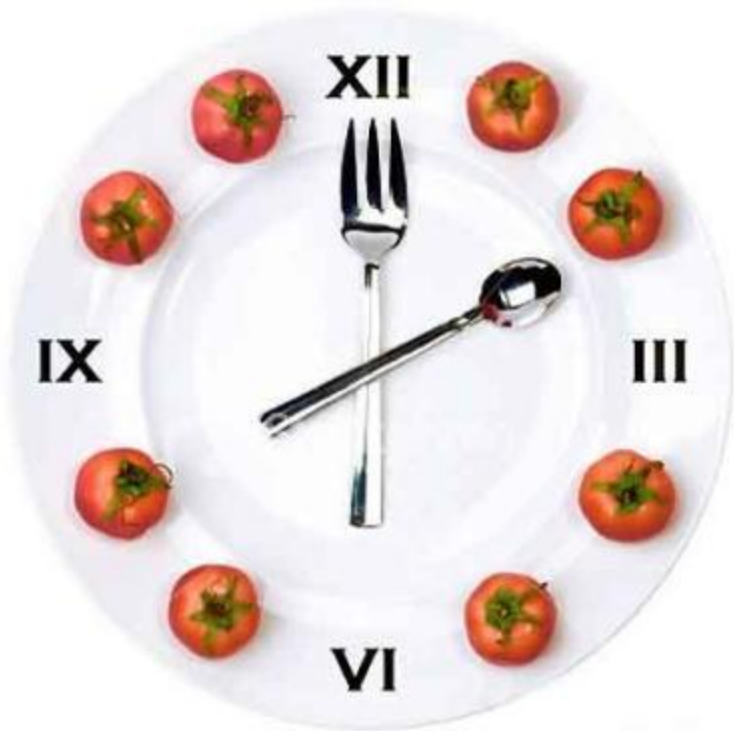
овощи,
фрукты



Хлеб,
каши

Правило 3

**Питание должно быть
регулярным**



**Школьники
должны питаться
4-5 раз в день в
одно и тоже время**

Правило

Питание должно быть умеренным

Не перегружайте
желудок, не
переедайте. Ощущение
сытости приходит к
человеку через **15-20**
минут после окончания
еды.



Правило 5

Пища должна быть полезной



Правило

6

**Употребляй в пищу больше
овощей и фруктов**



А еще обязательно нужно:

Мыть руки перед едой

Тщательно пережевывать пищу

Не есть, позднее, чем за 2 часа до сна

Не перекусывать на ходу

Не увлекаться сладким, кислым, соленым, острым

Не болтать во время еды

Есть надо простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.

Правило



Все вместе

- Будем правильно питаться
- И силенок набираться.
- Чтоб здоровье сохранить,
- Будем с фруктами дружить.



Пословицы о здоровье

- Здоровье богат душой.
- Здоров будешь летом мухи
- Зимой волка бойся, дороже денег.
- Сон - здоровый дух.
- Крепок телом всего добудешь.
- В здоровом теле лучшее лекарство.

Пословицы о здоровье

- Здоровье дороже денег.
- Здоров будешь - всего добудешь.
- Зимой волка бойся, летом мухи.
- Сон - лучшее лекарство.
- Крепок телом богат душой.
- В здоровом теле здоровый дух.

Станция «Витаминная»

- Здоровая пища.



Станция «Приятного аппетита!»

□ Приглашаем на дегустацию!



СПАСИБО!



Использованные материалы:

http://lana-web.ru/zdorovie/pravila_zdorovogo_pitania.html

10 правил здорового и сбалансированного питания.

http://www.lyceum-6.edusite.ru/images/p135_piramidapitaniya.jpg пирамида

<http://g1.delfi.ua/images/pix/380x250/a8217f04/3fae152413d949fd12-1996443.jpg> корзина

<http://www.krasoved.ru/resize/100/341/w/uploads/section/1aa6ca907569b3c6f4a680a128dc1cse.jpg> весы

http://www.ozedu.ru/files/u1088/pitanie_szhat.gif

http://www.supertosty.ru/images/cards/zdor_pit_04.jpg за
здоровое питание

<http://www.supertosty.ru/images/other/zdorovie.jpg> здоровье

[http://istok.tom.ru/files/top_big_01\(1\).jpg](http://istok.tom.ru/files/top_big_01(1).jpg)