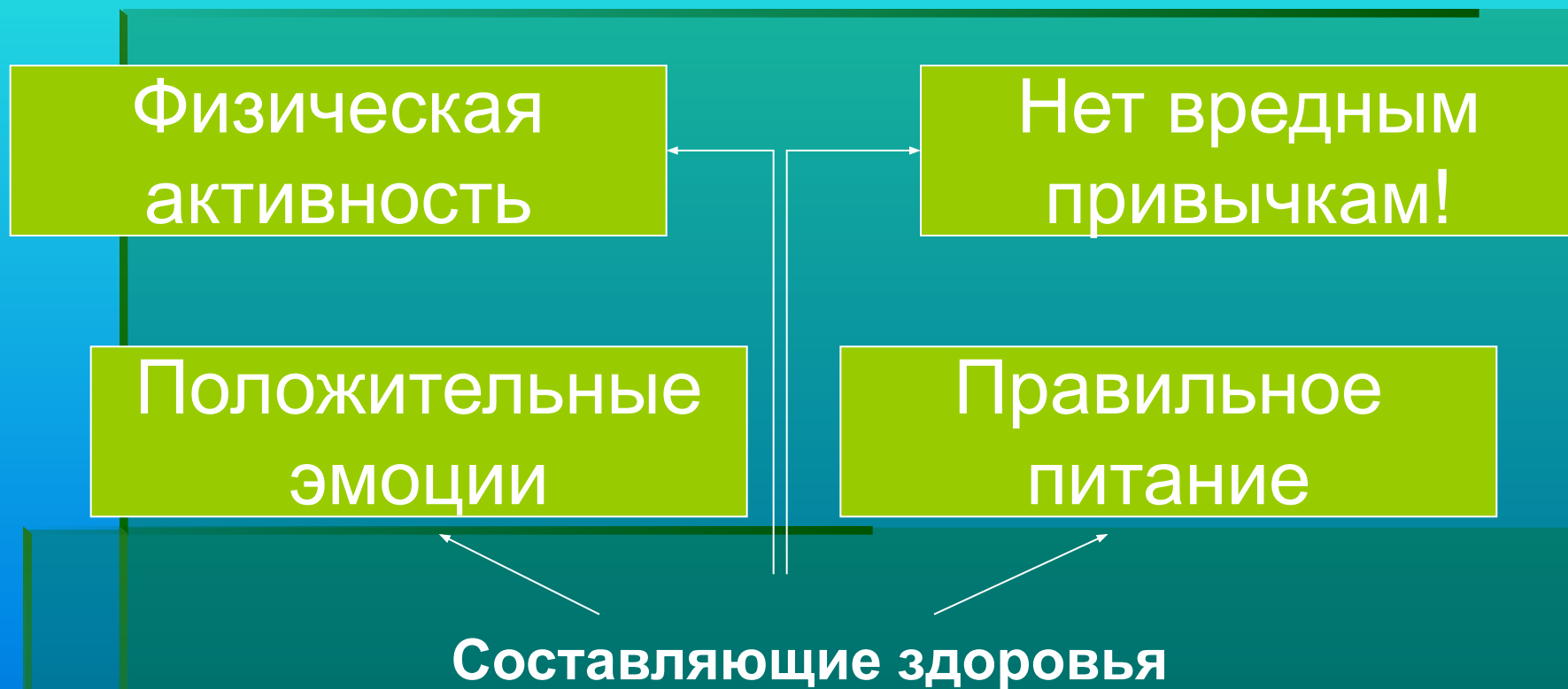


Урок здоровья «Строим свое здоровье сами»

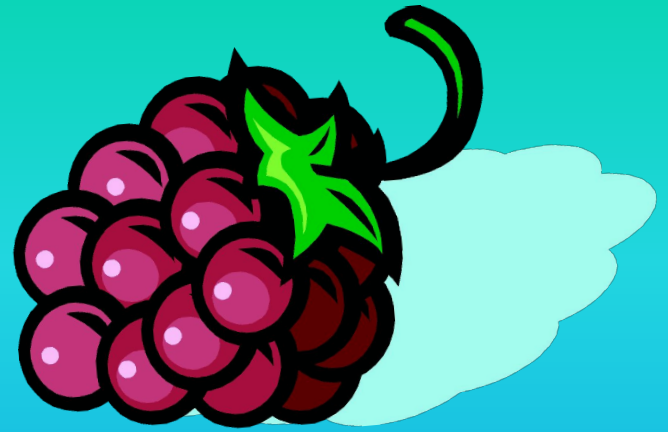
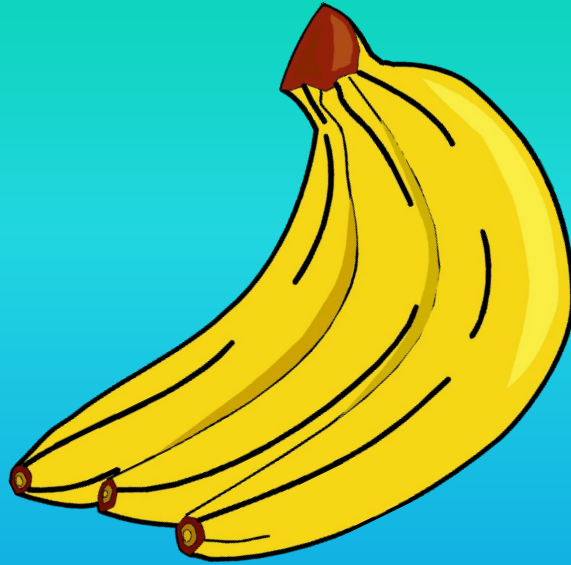
Строим свое здоровье



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

Как вы считаете,
какие продукты полезны?





Задание: Отобрать в корзинку только полезные для здоровья продукты



Морковь
Творог
Яблоко
Мясо



Хлеб



Капуста
Апельсин
Орехи
Рыба





здоровье



Этот плод – аптека наша,
Из него полезна каша,
Семечки – деликатес
И глистам противовес.
Диетическое блюдо,
От болезней всех – как чудо!



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



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



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



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



И комковато, и ноздревато,
И мягко, и ломко – а всех
милей

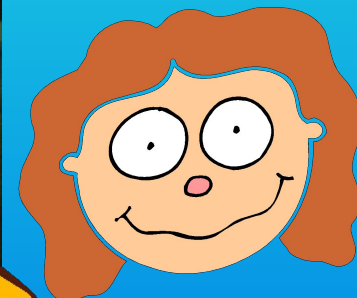


Правила приема пищи

- 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

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



ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ

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.

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.

Ученые подсчитали:

- Десять минут смеха могут существенно снизить кровяное давление и уменьшить риск возникновения холестериновых бляшек. Смех помогает даже тем, кто пережил сердечный приступ, - врачи считают, что хорошее настроение снижает вероятность второго приступа.

Ученые подсчитали:

- Одна минута смеха равносильна десятиминутным занятиям на весельном тренажере или пятнадцати минутам езды на велосипеде. А если вы будете от всего сердца смеяться в течение одного часа, то сожжете до 500 калорий, столько же можно сжечь, быстро бегая в течение часа.

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



Радость



Восторг

Смех

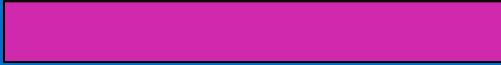


Восхищение

Вдохновение

Блаженство

Ликование







KSB



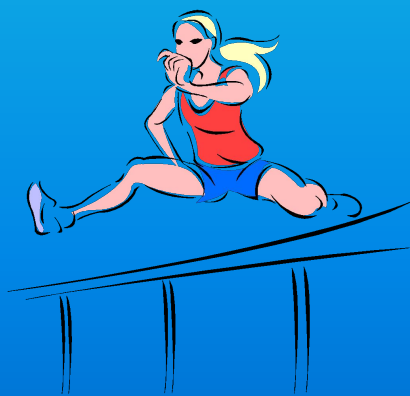




Физическая активность

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

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



Задание: выберите слова для
характеристики здорового человека

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


Физкультминутка

- Поднимает руки класс – это раз
- Повернулась голова – это два
- Руки вниз – вперед смотри – это три
- Руки в стороны, пошире, развернули на четыре
- С силой их к плечам прижать
- и немного поворачивать – это пять
- А на шесть – в ладоши хлопнуть
- И на семь – ногою топнуть
- А на восемь – потянуться
- И на девять – улыбнуться
- Что ж заряд хороший есть?
- Можно нам теперь и сесть

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!



10/ 5/ 1994