

**«ТВОРИ  
СВОЁ ЗДОРОВЬЕ  
САМ!»**

Подготовила Рашидова Р.Л.

## **ЦЕЛЬ:**

---

- ▣ дать основы здорового образа жизни,**
- ▣ научить ценить и сохранять собственное здоровье,**
- ▣ развивать кругозор и познавательную деятельность.**



# ЗДОРОВЬЕ?



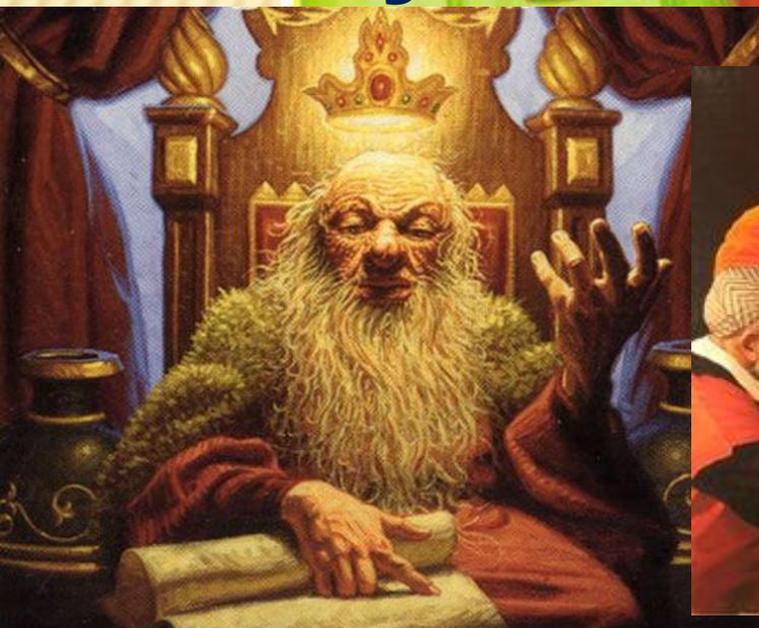
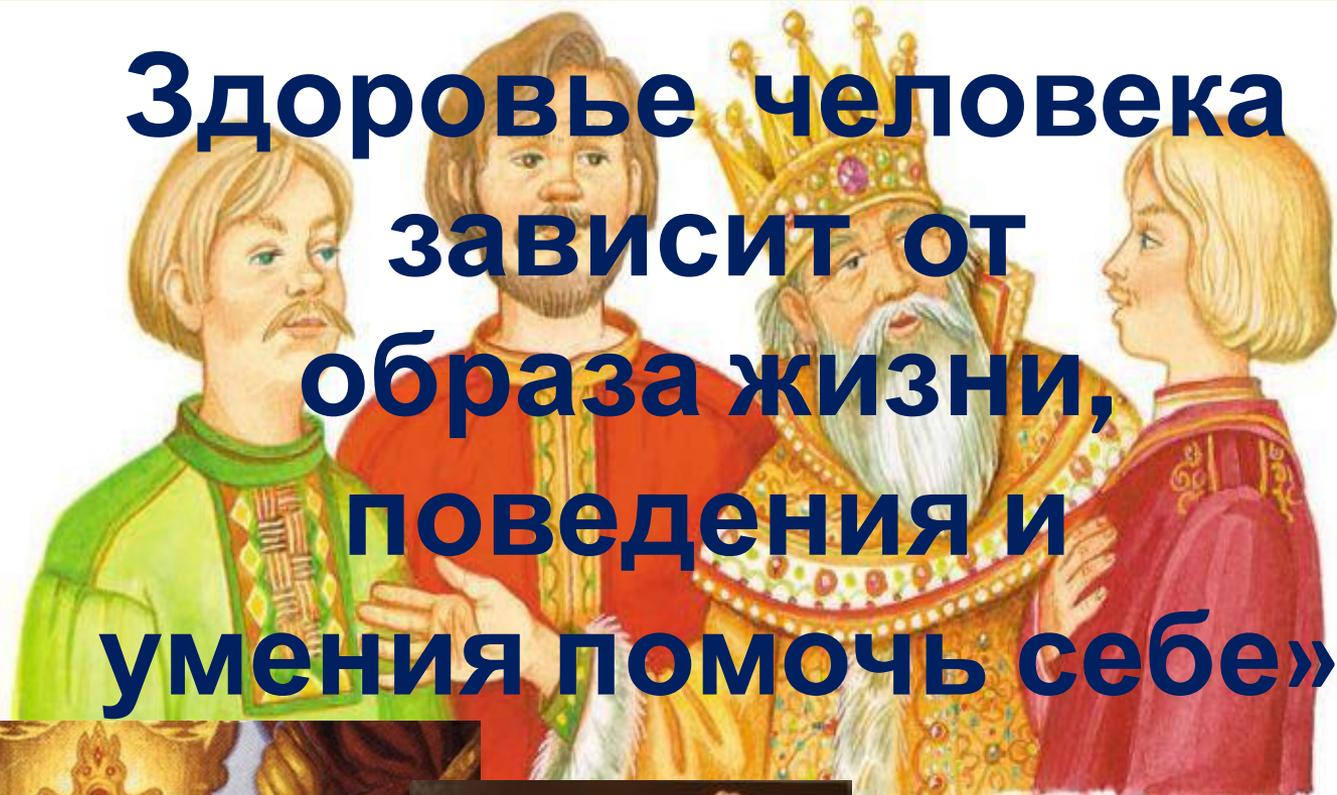
- ▣ *Здоровье дороже богатства.*
- ▣ *Здоровье не купишь.*
- ▣ *Дал Бог здоровье, а счастье – найдем.*
- ▣ *Как ваше драгоценное здоровье?*

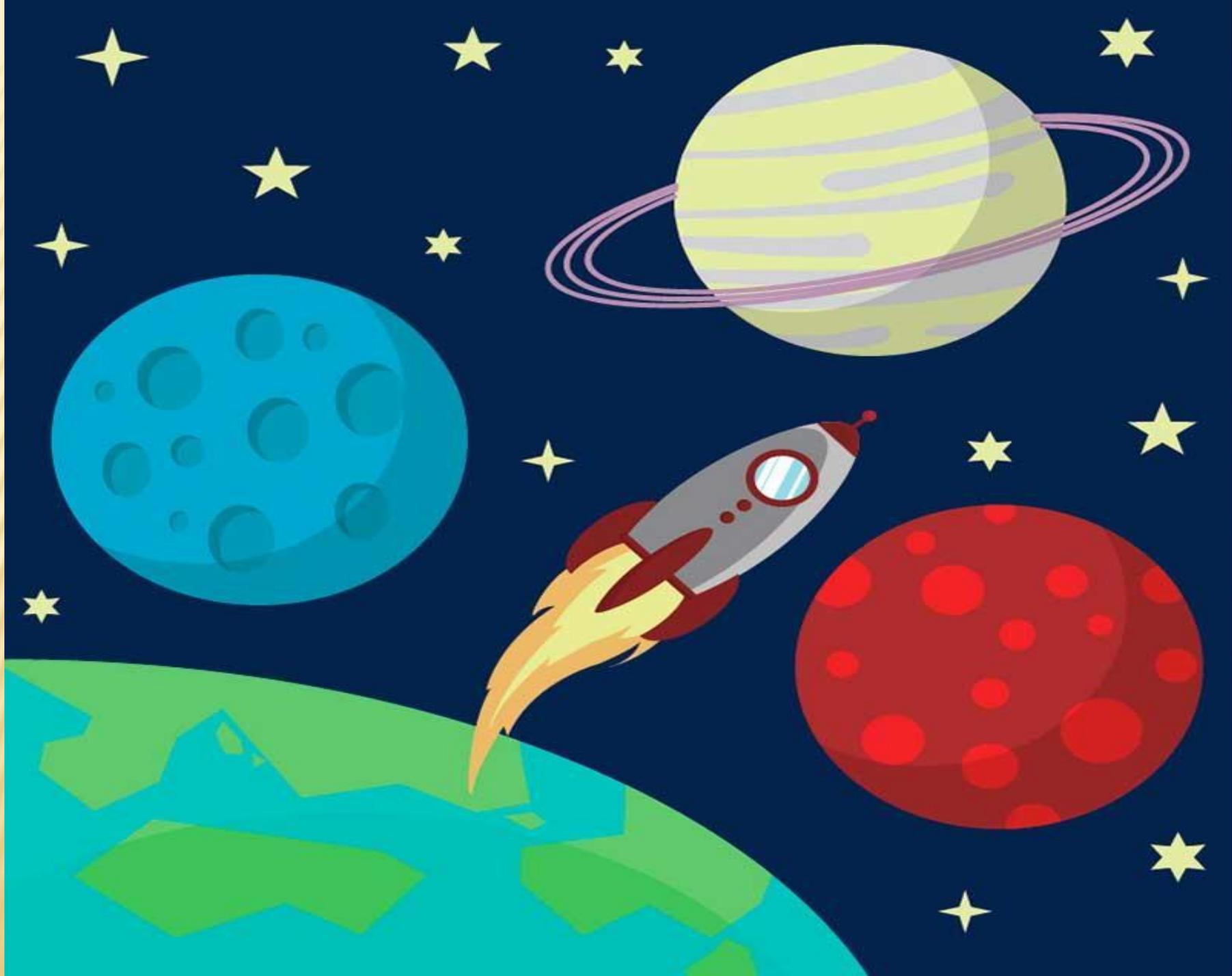
# ТЕСТ

---

- 1. У меня часто плохой аппетит.
- 2. После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова.
- 3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.
- 4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться дома.
- 5. Я почти не занимаюсь спортом.
- 6. В последнее время я несколько прибавил в весе.
- 7. У меня часто кружится голова.
- 8. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.
- 9. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

**Здоровье человека  
зависит от  
образа жизни,  
поведения и  
умения помочь себе»**



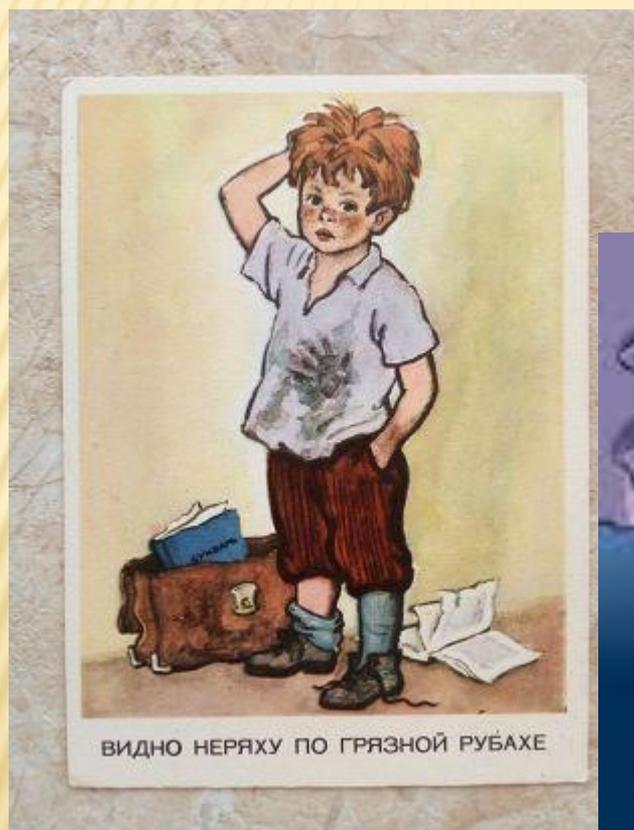


# ПЛАНЕТА «УСПЕВАЙ-КА»

- ▣ С чего вы начинаете свой режим дня?
- ▣ Проснувшись, выполнив утреннюю зарядку...
- ▣ Позавтракали, а затем...
- ▣ Вернувшись со школы, ....
- ▣ Чем вы занимаетесь в свободное время?
- ▣ А во сколько ужинаем и ложимся спать?



# ПЛАНЕТА «ГИГИЕНА»



# ПЛАНЕТА «ПИТАНИЕ»

## Пирамида правильного питания

**Масло, маргарин, растительное масло, сахар, конфеты, сладкие десерты, торты**

Эти продукты с высоким содержанием жиров, соли и/или сахара, они содержат много калорий, но мало других важных питательных веществ. Употребляйте их в небольших количествах. Старайтесь чаще использовать растительное масло.

Употребляйте не больше 6 г соли в день: старайтесь использовать меньше соли на столе и при приготовлении еды, употребляйте меньше солёных и маринованных продуктов. Помните, соль должна быть йодированной для того, чтобы вы и ребёнок получали достаточное количество йода. Йод необходим для синтеза гормонов щитовидной железы, ответственных за рост и развитие ребёнка, нормальную работу всех органов и систем организма, становление репродуктивной функции, развитие головного моз-



**Рыба, птица, мясо, яйца, бобовые, орехи**

Полноценные белки – основной строительный материал для органов и систем плода. Печень и мясо являются одними из лучших источников легкоусвояемого железа, фолатов, витамина А. При их дефиците повышается риск развития анемии, инфекционных заболеваний, врожденных пороков развития плода. Поэтому в вашем рационе должны присутствовать продукты, содержащие белок. При выборе блюд, богатых бел-



га и интеллектуальных способностей. Недостаточное потребление йода женщиной во время беременности может неблагоприятным образом отразиться на малыше ещё до рождения. Наиболее надёжным и эффективным методом профилактики йододефицитных расстройств является потребление йодированной соли. Это не лекарство, а продукт питания, недорогой и доступный всем. Регулярное потребление йодированной соли обеспечивает вашей семье необходимую суточную норму йода и предупреждает возникновение многих заболеваний, вызванных дефицитом йода. Йод необходим каждому человеку ежедневно на протяжении всей жизни.

ком, отдавайте предпочтение нежирным сортам мяса, рыбы, птицы.

Растительный белок также имеет большую ценность для развития будущего малыша. Поэтому включайте в своё меню бобовые. Например, в день можно съесть 100 г нежирной рыбы или мяса (печени), 150-200 г вареных бобов, 10-15 г орехов, 2 небольших яйца в неделю.

**Молоко, кефир, сметана, йогурт, сыр**

Молоко и молокопродукты с низким содержанием жира (1,5–2,5%) необходимо употреблять ежедневно. Они являются наиболее значимыми источниками кальция, который необходим для нормального развития костей и зубов у малыша. Суточная норма потребления кальция у беременной женщины – 1100 мг (в то время как обычная норма взрослого человека – 800 мг в сутки). Сыры по содержанию кальция превышают все другие продукты питания (до 1000 мг в 100 г).



Например, чтобы удовлетворить суточную потребность в кальции, в течение дня можете съесть: 45 г твёрдого сыра, 1 стакан йогурта или кефира, 100 г творога, 1 стакан молока.

Молоко и молочные продукты также являются хорошим источником белка и других витаминов и минералов (некоторые витамины группы В, витамин А).

**Овощи и фрукты**

Овощи и фрукты являются основными источниками многих витаминов и минералов, в том числе железа и фолиевой кислоты, которые предупреждают возникновение анемии во время беременности и врожденных пороков развития у малыша. Их нужно есть около 500 граммов в день. Очень полезными для беременной женщины являются зелёные овощи, бобовые, капуста (брюссельская и цветная), салат, шпинат.

Ежедневно можете употреблять достаточное большое разнообразие продуктов из этой



группы: 100 г овощей (свежо натертых или приготовленных), 100 г зеленых листовых овощей, 1 средний помидор, 1/2 чашки зеленой фасоли, 1 фрукт средних размеров, 100 г свежих или консервированных ягод. Зимой и весной не забывайте о фруктовых и овощных соках, которые станут надёжным источником витаминов, минеральных компонентов и пищевых волокон. Зимой помните о замороженных овощах, ягодах и сушеных фруктах.

**Хлеб, злаковые, макаронные изделия, рис и картофель**

Продукты этой группы в вашем рационе – это основной источник энергии. Они также содержат много питательных веществ, таких как витамины группы В, железо, цинк, кальций. Не забывайте о них: в ежедневном рационе они должны появляться в виде хлеба из муки грубого помола, макарон из твёрдых сортов пшеницы, риса, каш, сухих завтраков. Неочищенные крупы и хлеб из муки грубого помола являются отличными источниками клетчатки, которая улучшает работу кишечника.



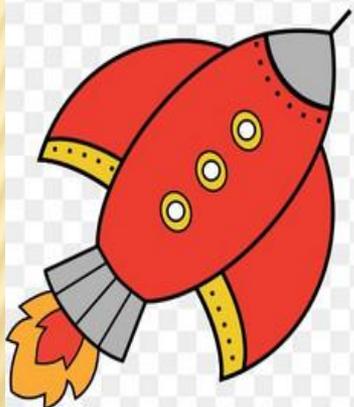
Необходимо употреблять продукты, в которых в большей степени сохранились все полезные вещества. Помните, что витамины разрушаются при длительном хранении или кулинарной обработке. Поэтому вместе того, чтобы жарить или варить старайтесь запекать или готовить на пару. Старайтесь ежедневно есть сырые или немного отваренные овощи, при приготовлении не добавляйте лишних жиров и соли.



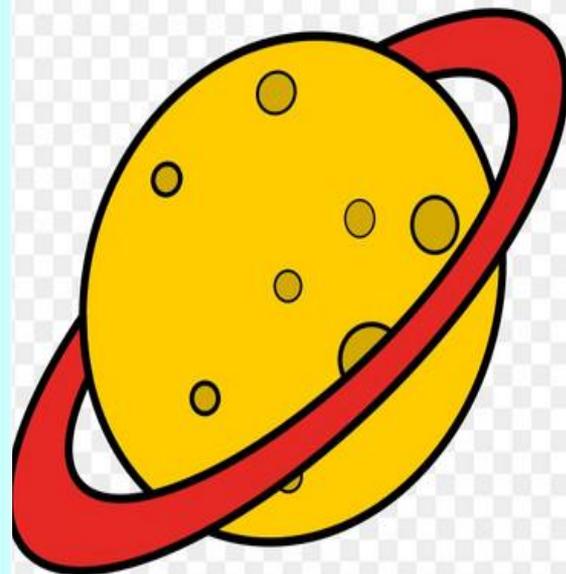
# ПЛАНЕТА «ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ»



摄影图免费下载 699pic.com



**Вредные привычки** - навязчивые действия, которые отрицательно сказываются на поведении ребенка, его физическом и психическом развитии. Говоря о вредных привычках у детей, взрослые в первую очередь имеют в виду курение, алкоголь. Однако ими круг вредных привычек не исчерпывается. В поведении некоторых детей встречаются **навязчивые действия**, которые ребенок осуществляет неосознанно, **"по привычке"**, и которые производят довольно неприятное внешнее впечатление. Это привычка – теребить волосы или мочку уха, сутулиться, шаркать ногами при ходьбе, ерзать на стуле, слишком жестикულიровать, хватать собеседника за рукав или за пуговицу, поминутно отплевываться, ковырять в носу, употреблять слова-паразиты {"ну", "вот", "значит", "короче"} и т.п. Все они могут наблюдаться у одного ребенка.



# ПЛАНЕТА «СПОРТИВНАЯ»



**ПОДРУЖИВШИСЬ С ФИЗКУЛЬТУРОЙ, ГОРДО СМОТРИМ МЫ ВПЕРЕД!  
МЫ НЕ ЛЕЧИМСЯ МИКСТУРОЙ-МЫ ЗДОРОВЫ ЦЕЛЫЙ ГОД!**



# Компоненты здорового образа жизни



