

Урок здоровья «Строим свое здоровье сами»

Строим свое здоровье

Физическая
активность

Положительные
эмоции

Правильное
питание

Составляющие здоровья

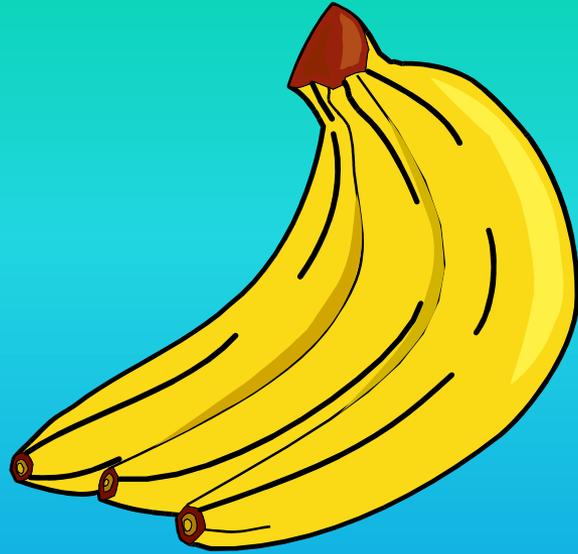
```
graph TD; A[Составляющие здоровья] --> B[Физическая активность]; A --> C[Положительные эмоции]; A --> D[Правильное питание];
```

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

***Мы едим для того,
чтобы жить,
а не живем для того
чтобы есть.***

Как вы считаете,
какие продукты полезны?





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



ЗДОРОВЬЕ



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.**

Эмоции-это душевные
переживания, чувства.

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!**

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:

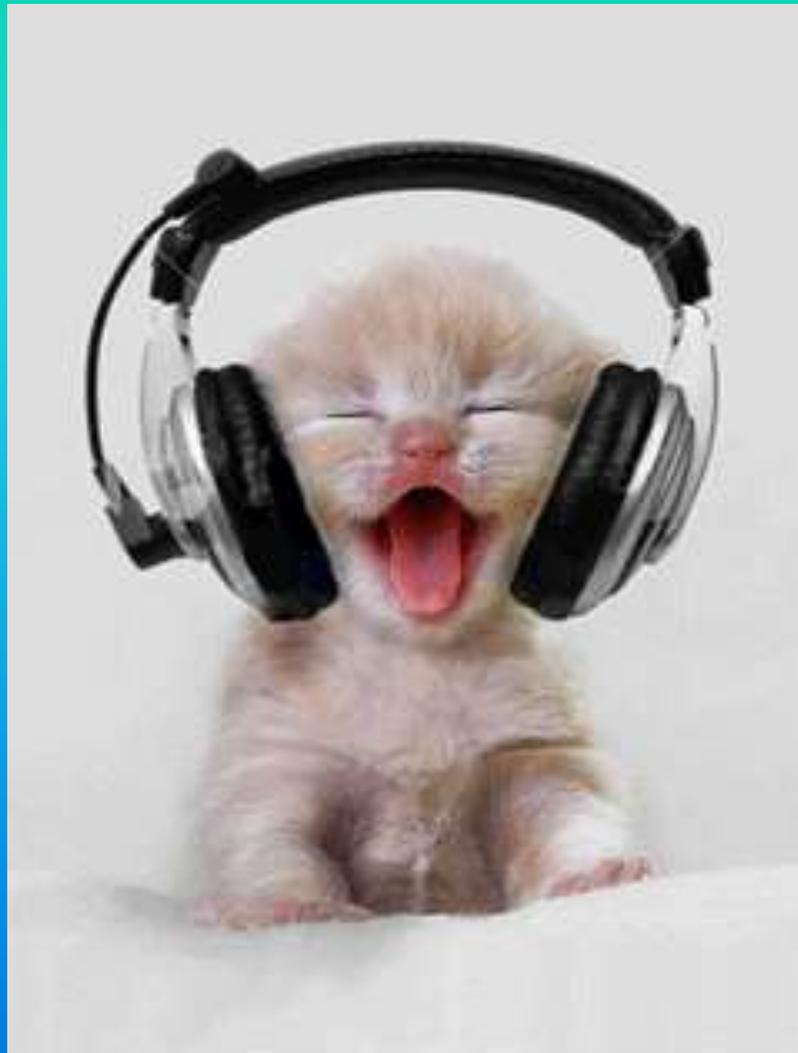
- Смех успокаивает
- Смех улучшает кожу
- Смех укрепляет отношения
- Смех повышает иммунитет
- Смех оздоравливает сердце
- Смех снимает боль
- Смех развивает легкие
- Смех побеждает стресс
- Смех помогает быть в форме





KSB







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*

Физическая активность

- Чтоб здоровым, сильным быть
- Со спортом мы должны дружить.

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 правила приема пищи вы знаете?
- Какие эмоции полезны?

ЖЕЛАЕМ ВАМ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ!