

СДЕЛАТЬ

Работу выполнила
Ученица
Пашкова Катерина

Вопрос

Чем вы любите заниматься в свободное время?

Как вы проводите каникулы?

Часто ли Вы подвержены стрессам?

Считаете ли Вы необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни?

Если Вы считаете необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни , то что этому мешает?

Занимаетесь ли вы спортом ?

По вашему по какой причине нужно заниматься спортом?

Курите ли вы ?

Употребляете ли вы алкогольные напитки ?

Принимаете ли вы наркотики ?

Много ли из ваших друзей употребляют наркотики ?

Много ли из ваших друзей употребляют алкогольные напитки?

Когда вы начали курить?

Когда вы начали употреблять алкоголь?

Когда вы попробовали наркотики?

Ответ

Гулять с друзьями

Дома

Нет

Считают что это необходимо

Недостаток времени , отсутствие необходимого упорства, воли , настойчивости

Да

Чтобы быть здоровым

Нет

Нет

Нет

Никто

Никто , не знаю

10-13 лет

12 лет

14 лет

- 1.Рефлексия на уроке
(Рефлексия проводится в начале урока)
На доске висят три рефлексивных карточки
красный (настроение плохое)
они должны были прикрепиться к доске
2.Подведение темы
Чтобы узнать тему урока детям поименно
подведут название нашего урока.
- 3.Формирование цели
Какова цель нашего занятия?
Что вы хотите узнать сегодня?
Чему научиться ? и т.д.
- 4.Задачи
Что нам предстоит сделать чтобы достичь нашей цели?
- 5.Правила светофора
Для этого:
 - Обсуждаем с детьми что означают цвета светофора.
 - На слайде появляется Пирамида с цветами светофора.
 - Обсуждаем , что означают эти цвета для ЗОЖ.
 - Делаем выводы ,какой лучше цвет выбрать для жизни.
- 6.Инсценировка стихотворения С.Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала»
Беседа по содержанию стихотворения .
- 7.Интерактивная игра
- 8.Конкурс « Угадай витамин»
- 9.Игра «Что разрушает здоровье , что укрепляет?»
- 10.Золотые правила питания
- 11.Лестница успеха
- 12.Подведение итогов





- Приветствие
- Актуализация знаний:
Учащимся предлагается ответить на вопросы:
 - Изучение нового (30 мин) по теме «Питание и здоровье» Всемирной организации здравоохранения: что такое здоровье, отсутствие болезней и физического недомогания, физическое, психическое и социальное благополучие.
- Ведущий предлагает учащимся ответить на вопросы:
 - После обсуждения ведущий поясняет, что пища — это источник питательных веществ, необходимых для жизнедеятельности организма в достаточном количестве и в правильной пропорции: белки, жиры, углеводы, минералы, витамины.
 - Ведущий знакомит учащихся с основными правилами здорового питания, рекомендованы Всемирной организацией здравоохранения.
- Учащимся предлагается рассчитать свой ИМТ
- Игра «Нужно есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть»
- Обобщение изученного :Ведущий подводит итоги и отмечает, что, если все высказывания поместить в одну книгу, получится настоящий кладезь данных и рекомендаций по правильному и здоровому питанию. Судя по всем народным поговоркам, можно сделать вывод: правильное питание — это залог крепкого здоровья, хорошего настроения, молодости и долголетия . В конце занятия ведущий спрашивает у учащихся: «Что нового вы узнали о здоровье и правильном питании? Что больше всего запомнилось и понравилось?»

Фраза Гиппократата: «пища – это лекарство»

результат неправильного питания

самочувствие человека, но и наоборот

Обычно люди начинают следить за питанием

раннем, а кто – то следит за питанием

важно для будущего. Так как это отражает

В настоящее время нездоровая пища распространена

дома. На западе считают, что если еда вкусная,

обратная сторона медали, о которой мы с вами даже не задумываемся

Мы забыли о том, что приготовленная домашняя еда – это

приготовленная. А выращенные нами овощи на грядке кушать

начать правильно питаться, со временем люди смогли бы вновь

год назад стала придерживаться правильного питания и это стало

небольшими порциями.

Я ем: мясо (курица, свинина, говядина), яйца, рыбу, морепродукты, гречку,

молочные продукты, овощи, фрукты (бананы и яблоки есть дома всегда, все остальное

Я пью: воду примерно 2 литра в день и 2-3 чашки чая или кофе. Иногда зеленые смузи

пить воду, было не так уж и легко, а теперь, я не представляю, как в течение дня можно

Правильное питание не означает отказ от любимых мной конфет, но я ими не злоупотребляю

Употребление пищи в большинстве случаев зависит от вашего настроения (эмоции).

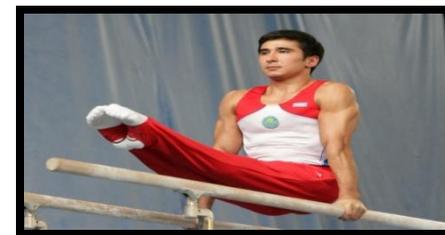
- Если нас обидели, нас тянет к кислому.
- Если мы ведем очень напряженный образ жизни, много суетимся, то нам хочется пересоленного.
- Если у нас случилось горе, возникает сильная потребность в горьком.
- Если нам хочется решить проблему или принять решение, то нам хочется много сладкого.

Нужно учитывать, что эта связь взаимная. То есть это означает, что чем больше будем есть кислого, тем более обидчивыми будем становиться. И так далее. Но всегда важно помнить, выбор всегда остается за нами!

Буклет для начальных классов

Береги себя для жизни!

здоровья
болезней
человеческой
целом.



Питание. Особое внимание следует уделять времени. Не следует забывать о развитии гортани. Каждый приём пищи должен начинаться с клетчаткой. Это могут быть макароны, овощи и фрукты. Полезно употреблять хлебобулочные изделия, если для их изготовления использована мука грубого помола. Ежедневно нужно употреблять в ограниченном количестве овощи, фрукты, соки. Лучше всего будут нескольких видов, так как каждый из них имеет себе определённый набор полезных веществ. Соль желательно ограничить в употреблении. Нужно использовать в пищу йодированную. Делать это следует с целью досаливания после приготовления. Сахара, кондитерские изделия, сладости, газировки нужно употреблять в ограниченных количествах. Блюда лучше готовить на пару либо отваривать. Важно не переборщить с термообработкой, иначе все полезные вещества будут потеряны. А фрукты и овощи во время сезона лучше есть свежими. Исключить употребление кофе, энергетических и алкогольных напитков. Хороший сбалансированный рацион на неделю можно составить не только из продуктов дорогих по цене. Питание способно быть полноценным и из доступных продуктов. Главное – разнообразный рацион и грамотное приготовление.

Значение личной гигиены в жизни человека

- Личная гигиена направлена на сохранение и укрепление индивидуального здоровья человека. Систематическое невнимательное отношение к гигиеническим условиям жизни ухудшает его здоровье и снижает работоспособность.



Буклет для 7 класса

За свою
жизнь ты
отвечаешь
только САМ!

пр
укреп
организм



1. Гигиена тела.
2. Гигиена волос.
3. Гигиена полости рта.
4. Гигиена нательного белья, одежды и обуви.
5. Гигиена спального места.

Человек
ваше здоровье
Пятое: Пр
вероятность



«МБОУ Пирине

Пашкова Кам



ВНИМАНИЕ