

Игра «Путешествие по городу Здоровейску»

ЦЕЛИ

- Сформировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.
- Выделить компоненты здоровья человека и установить их взаимосвязь.

ЗАДАЧИ

- Научить использовать полученные знания в повседневной жизни.
- Воспитать ответственное отношение к своему здоровью.

ОБОРУДОВАНИЕ

- Карта-схема путешествия
 - Раздаточный материал

ПРАВИЛА ДВИЖЕНИЯ

- Утренняя зарядка обязательна, ее проводят 10-12 минут. Она должна быть энергичной.
- Дорога в школу - прогулка пешком, даже если это несколько остановок на транспорте.
- Гимнастика до начала занятий поможет лучше заниматься во время уроков.
- Физкультминутка на уроке дает отдохнуть голове, пальцам, спине - это всего лишь два-три упражнения и занимает 2-3 минуты.
- На перемене необходимы подвижные игры и физические упражнения: прыжки со скакалкой, общие игры «Ручеек», «Третий лишний» и др.
- На уроках физкультуры будьте активны, постарайтесь запомнить упражнения, некоторые из них потом включите в свою зарядку.
- Участвуйте в разных спортивных соревнованиях, занимайтесь в секциях, катайтесь на коньках, на лыжах, ходите в походы, побольше двигайтесь во время прогулок около дома, в группе продленного дня.

ОСТАНОВКА «СЕКРЕТЫ УСПЕВАЕК»

- **Первый «успевайка».** Секрет первый: взялся за дело - не отвлекайся. Учишь уроки - по сторонам не смотри. Решил сувенир сделать маме - собирай его. Идешь в магазин - сначала сделай покупки, а уж потом играй с друзьями.
- **Второй «успевайка».** Секрет второй: делай быстро и хорошо. Можно застелить постель без единой морщинки за 20 секунд, если потренироваться. Можно аккуратно посуду помыть за 3 минуты, если постараться. Есть интересные дела: чтение книги, игры, просмотр телепередач. А есть и не очень: посуду помыть, в магазин сходить, комнату прибрать... Но ведь и неинтересные дела нужно выполнять. Постарайся делать их тоже с интересом.
- **Третий «успевайка».** Секрет третий: верный помощник «успеваек» - режим дня. Режим дня помогает хорошо учиться, укреплять здоровье. У каждого ученика должен быть составлен вместе с родителями свой личный режим дня: ведь одному приходится заниматься в спортивной секции, другому - ходить в музыкальную школу; один учится в 1 классе, другой - в 3 классе.
- **Четвертый «успевайка».** Режим дня должен чередовать учебу с отдыхом, тихие игры с подвижными, прогулки с просмотром телепередач. Перед вами - примерный режим дня младшего школьника.

РЕЖИМ ДНЯ

1. Встань в семь утра. Сходи в туалет. Убери постель. Сделай зарядку. Умойся и оботрись или прими душ. Почисти зубы, надень форму. Не спеша позавтракай, вымой за собой посуду.
2. Дорога в школу - своеобразная прогулка.
3. Уроки в школе.
4. Прогулка, подвижные игры (если учащийся посещает группу продленного дня).
5. Обед.
6. Самоподготовка.
7. Прогулки, экскурсии, игры.
8. Мероприятия: клубный час, беседы, посещение библиотеки, кружков, секций, музыкальной школы.
9. Полдник.
10. Свободное время. Занятия по интересам.
11. Уход домой.

ПАМЯТКА, как правильно мыть руки

- 1) Закатай рукава.
- 2) Намочи руки.
- 3) Возьми мыло и намыль руки до появления пены.
- 4) Потри не только ладошки, но и тыльную их сторону.
- 5) Смой пену.
- 6) Проверь, хорошо ли вымыл руки.
- 7) Вытри руки полотенцем.
- 8) Проверь, сухо ли вытер руки, - приложи тыльной стороной к щеке.

ПРАВИЛА РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

- Лучше всего есть в течение дня 4-5 раз. Промежутки между приемами пищи должны равняться 3-4 часам. Перед уходом в школу нужно обязательно завтракать. Затем в определенные часы — обедать, далее следует полдник и ужин. Ужинать советуем не позднее, чем за полтора часа до сна.
- Для нормального обмена веществ организму требуется определенное количество воды. Сколько нужно выпивать воды? В прохладный день, если не занят физической работой, примерно 1,5-2 литра. Это считая суп, компот и всякую другую жидкую пищу. В любой пище есть вода. Арбуз, огурцы почти целиком состоят из воды. Хорошо утоляют жажду минеральная вода, тонизирующие напитки. Особенно полезны натуральные овощные, фруктовые соки, содержащие много витаминов. Воду лучше пить кипяченую. Нельзя пить сразу после бега, пробежек, игры.

ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ПИТАНИЯ

- **Свежедение.** Наиболее полезны свежие растения, лежалые и подсохшие менее ценны. При хранении неизбежно ухудшаются вкусовые качества. Практический совет: нельзя оставлять приготовленную пищу даже на несколько часов, так как в ней начинают идти процессы брожения и гниения.
- **Сыроедение.** Издавна считалось, что в сырых растениях содержится наибольшая живительная сила. Современные исследования показали, что в сырых растениях, особенно дикорастущих, сохраняется значительно больше полезных веществ, чем в вареных. Они повышают обмен веществ в организме.
- **Разнообразие.** Чем больше разных продуктов включено в рацион, тем больше активных веществ поступает в организм. Это особенно важно в связи с тем, что при физических и умственных нагрузках потребность в них увеличивается.
- **Определенное чередование продуктов.** Оно указывает на то, что нельзя долго использовать одно и то же блюдо или продукт.
- **Сезонность питания.** Весной и летом нужно увеличить количество растительных продуктов. В холодное время года добавить в рацион пищу, богатую белками и жирами.
- **Ограничение в питании.**
- **Получение удовольствия от пищи.** Это значит, прежде всего отказаться от спешки, когда мы садимся за стол. Кроме того следует отказаться от привычки читать во время еды и разговаривать на повышенных тонах.
- **Определенное сочетание продуктов.** Нельзя есть несовместимые блюда. При неблагоприятных пищевых сочетаниях в кишечнике развивается повышенное брожение и гниение пищи. Наиболее остро это проявляется при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ЗА СТОЛОМ

- 1) Сиди за столом прямо, не облокачивайся на него.
- 2) Ешь с закрытым ртом, не чавкай.
- 3) Когда ешь только вилкой, держи ее в правой руке. Если пользуешься вилкой и ножом, держи вилку в левой руке, а нож в правой.
- 4) Не подноси пищу ко рту на ноже - это некрасиво и опасно.
- 5) Мясные и рыбные кости, косточки от фруктов клади на отдельную тарелку или на край своей тарелки.
- 6) Следи, чтобы остатки пищи, крошки хлеба не падали на стол, на пол.
- 7) Не читай во время еды и не смотри телевизор. Это отвлекает внимание, пища хуже пережевывается и не так хорошо усваивается организмом.
- 8) Перед едой вымой руки, после еды прополощи рот.

КАК ПРАВИЛЬНО ЕСТЬ

- Суп из тарелки берут ложной понемногу, чтобы он быстрее остыл. Ко рту ложку подносят острым концом. Дуть на нее не надо - брызгами можно испачкать скатерть или одежду соседа. Нельзя громко втягивать суп с ложки. Хлеб нужно отламывать маленькими кусочками, а не откусывать от всего куска.
- С общего блюда кушанья берут специально положенной ложкой - своей брать нельзя. Неприлично выбирать с блюда, берут ближайший кусок. Нельзя брать соль пальцами - для этого используют специальную ложечку (если ее нет, можно поддеть соль кончиком ножа или вилки).
- Котлету едят только вилкой, без ножа. Вилку берут в правую руку и отламывают от котлеты по кусочку. Крошить сразу всю котлету не надо - она быстро остынет да и на тарелке будет некрасиво. Ножом пользуются, когда едят жаркое. Только вилку берут и левую руку, а нож в правую и срезают мясо по кусочку. Яичницу, рыбу, овощи едят вилкой.
- Чай из чашки наливают не до самого края. Сахар из сахарницы берут щипцами, размешивают его осторожно, размешав, ложечку кладут на блюдце, пьют чай тихо.

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

- Курение;
- Потребление алкоголя;
- Потребление наркотиков;
- Потребление токсических веществ;

**Подумай о своей судьбе и своих
родителях!**



КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВЬЯ



В Ы В О Д

**Здоровье человека –
жизненно важная ценность,
оно складывается из многих
взаимосвязанных друг с другом
компонентов.**