

# **НАШЕ ЗДОРОВЬЕ, В НАШИХ РУКАХ!**

**ЗАБЛОЦКАЯ ЕЛЕНА ВЛАДИМИРОВНА  
УЧИТЕЛЬ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ  
МОУ СОШ № 4**

# НАШ ДЕВИЗ:

**«Я умею думать, я умею рассуждать, что полезно для здоровья, то и буду выполнять»**



# Выберите слова для характеристики здорового человека:

красивый ловкий статный крепкий  
сутулый бледный стройный неуклюжий  
сильный румяный толстый подтянутый



Красивый ловкий статный крепкий  
стройный сильный румяный подтянутый



# Без чего мы не можем жить?

Человеку необходимо питаться.



**Выберите продукты, которые полезны для вас и разделите на две группы:**

Полезные продукты

Неполезные продукты

Рыба, пепси, кефир, фанта, чипсы, геркулес, жирное мясо, подсолнечное масло, торты, «Сникерс», морковь, капуста, шоколадные конфеты, яблоки, груши, хлеб, молоко, мед

# ВЫБЕРИ МЕНЯ

## Полезные продукты

Рыба,  
кефир,  
геркулес,  
подсолнечное масло,  
морковь,  
капуста,  
яблоки,  
груши,  
хлеб,  
Молоко,  
мед



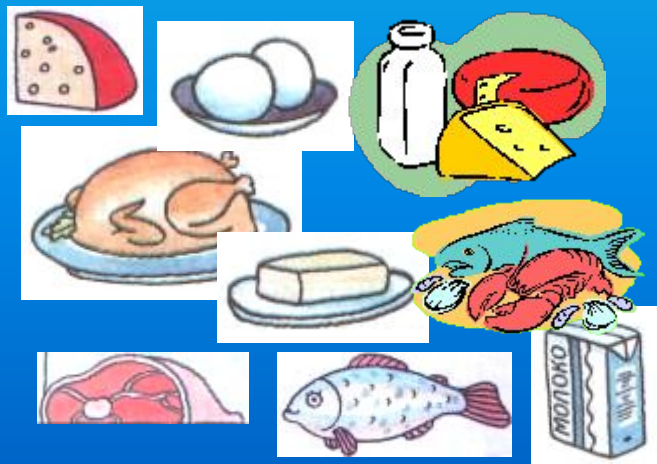
## Неполезные продукты

Пепси,  
фанта,  
чипсы,  
жирное мясо,  
торты,  
«Сникерс»,  
шоколадные конфеты



# Белки

В продуктах  
животного  
происхождения



# Жиры

В мясе, молоке,  
сале, в  
маслянистых  
растениях



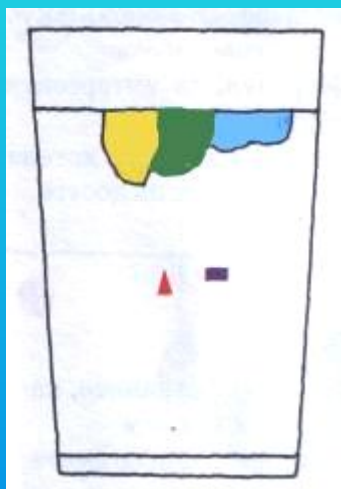
# Углеводы

В крупах, муке,  
крахмале

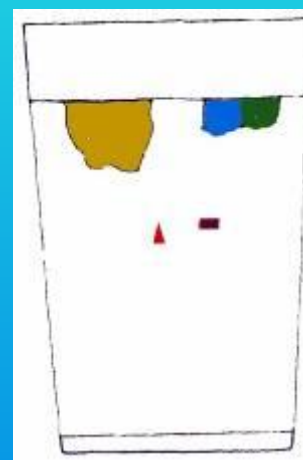




# Состав некоторых продуктов:



Молоко



Сметана

- |           |              |                          |
|-----------|--------------|--------------------------|
| ● — белки | ● — углеводы | ● — минеральные вещества |
| ● — жиры  | ● — витамины | ○ — вода                 |

# «Овощи – кладовая здоровья»



1 Я Б Л О 2 К О

А

П

У

6 С

Л

И

В

А

7 Л

Т

4 К

А

5 Б

А

Н

А

Н

8 Г

Р

У

Ш

А

10 К

И

9 С

В

И

К

Е

К

Л

11 А

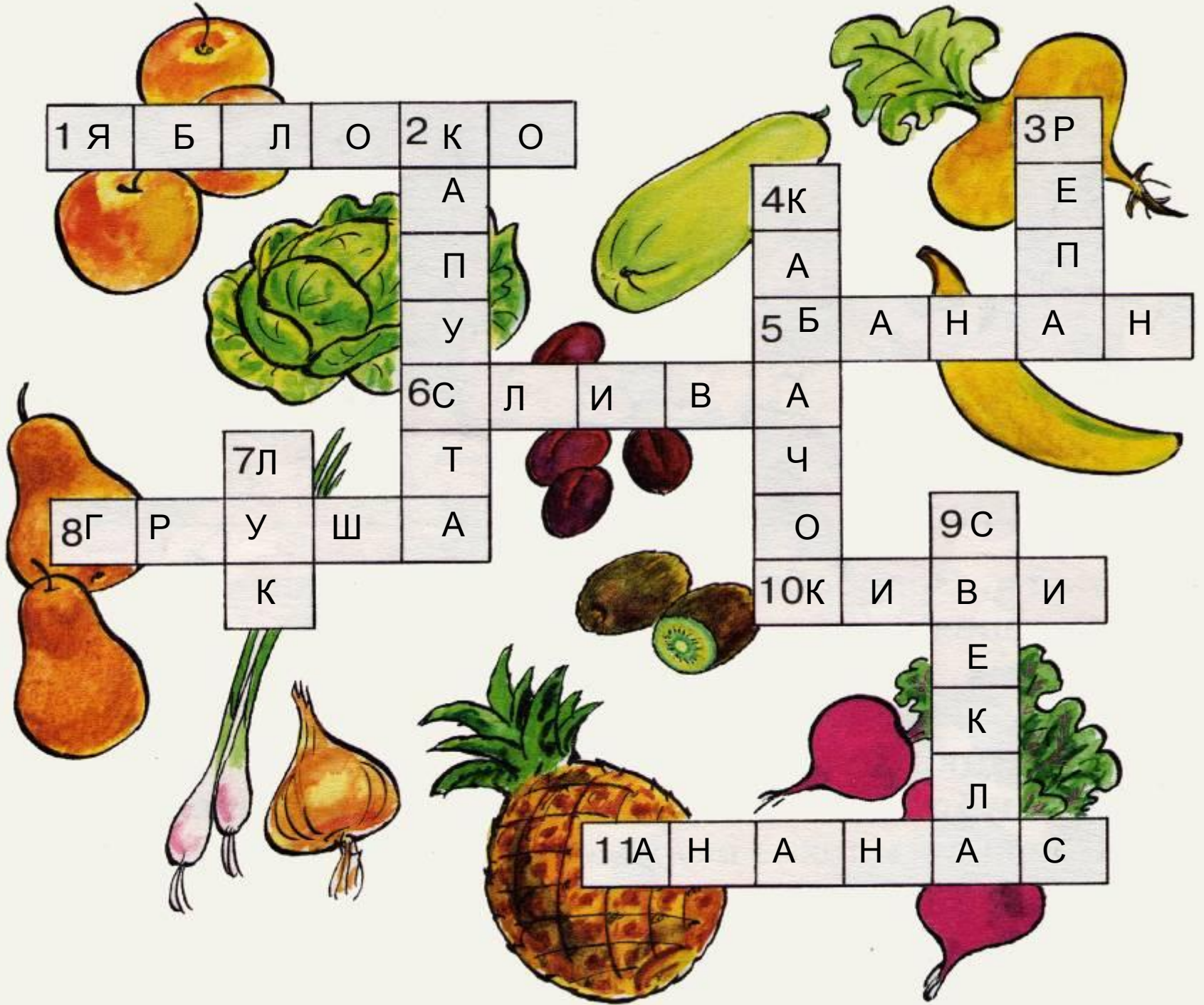
Н

А

Н

А

С



# Сколько раз в день необходимо питаться?



1. Завтрак (первый).
2. Завтрак (второй).
3. Обед.
4. Полдник.
5. Ужин.



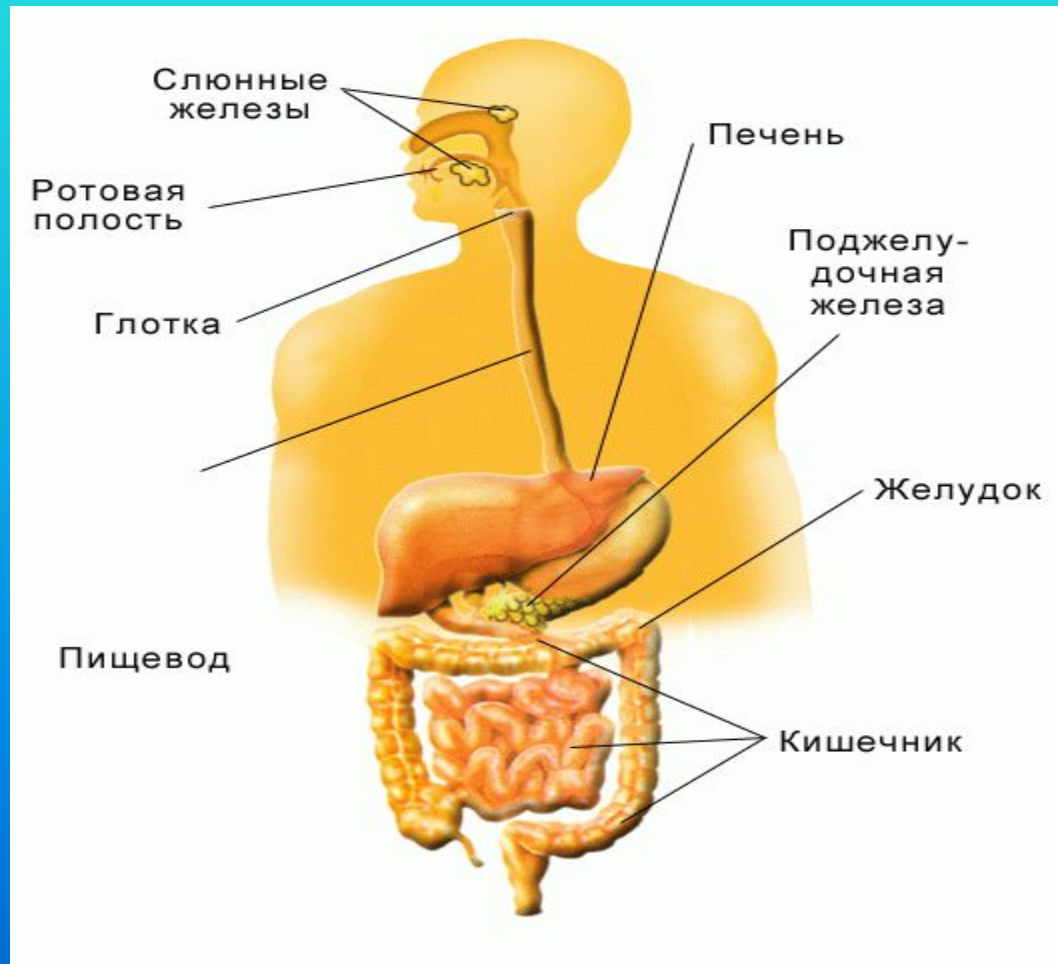
Три условия правильного питания:

**СВОЕВРЕМЕННОСТЬ**

*умеренность*

*разнообразие*

# Пищеварительная система человека



# ПОЛЕЗНЫЙ УЖИН

Ужин – последняя еда перед сном. Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин можно есть только легкую пищу:

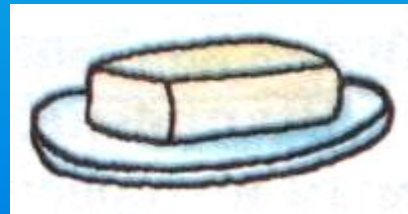
□ запеканку



□ творог



□ омлет



□ кефир



□ простоквашу



# Игра «Приготовь блюдо»

**Задание:** приготовьте традиционные русские блюда (выберите продукты, необходимые для приготовления блюда)

1) **Борщ.**

- вода, молоко, чай;
- картофель, капуста, свекла, огурец, помидор, лук, редис;
- соль, сахар;
- майонез, сметана.



2) **Гречневая каша.**

- вода, молоко;
- макароны, рис, пшено, гречка;
- соль, сахар;
- масло растительное, масло сливочное.





# «Люди с самого рождения Жить не могут без движения»





# ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



Чистота — залог здоровья

# ИГРА: ДОПОЛНИ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

Я аккуратный, чистоплотный человек. Я соблюдаю  
правила личной гигиены:

Утром я...

В школе я...

Когда прихожу из школы, я...

А вечером я всегда...

# Будьте здоровы!

## ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ, В ВАШИХ РУКАХ!



**Будьте здоровы !**



**Спасибо за урок !**

**Материалы для создания  
презентации взяты со страниц  
интернета.**

**Большое спасибо всем авторам.**

<http://blogs.pravda.ru/users/pravilnoe-pitanie/post92331063/>

<http://images.yandex.ru/search?text=%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8%20%20%20%20%20%D1%80%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B5%20%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5&stypе=image&clid=40488>

<http://yandex.ru/yandsearch?text=%D0%B7%D0%B0%D0%B3%D0%B0%D0%B4%D0%BA%D0%B8%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D1%89%D0%B8%D1%84%D1%80%D1%83%D0%BA%D1%82%D1%8B&clid=40316&lr=65&ex=v11&stpar2=%2Fh1%2Ftm46%2Fs2&stpar4=%2Fs2&stpar1=%2Fu0>