

Здоровые дети в здоровой семье



*Учитель начальных
классов:
Т.В.Никольская
МБОУ «СОШ №3 с
УИОП»*



**Семья – это труд, друг о друге забота,
Семья – это много домашней работы.
Семья – это важно ! Семья – это сложно !
Но счастливо жить одному, невозможно !**

ОТ ЧЕГО

ЗАВИСИТ

ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

17-20%

Внешняя
среда
и природно-
климатические
условия

8-10%

Генетическая
биология
человека

8-10%

Здраво-
охранение

ЗДОРОВЬЕ

Образ жизни

(питание, условия труда,
материально-бытовые
условия)

45-55%

Секрет гармонии прост — здоровый образ жизни это:

- поддержание физического здоровья,
- отсутствие вредных привычек,
- правильное питание,
- толерантное отношение к людям,
- радостное ощущение своего существования в этом мире.



Режим дня, что это такое?

Рано утром просыпайся,
Себе и людям улыбайся,
Ты зарядкой занимайся,
Обливайся, вытирайся,
Всегда правильно питайся,
В школу смело отправляйся.



Физическое здоровье

*Чистая гладкая кожа.
Здоровые зубы.
Блестящие чистые ногти.
Блестящие, крепкие волосы.
Подвижные суставы.
Упругие мышцы.
Хороший аппетит.
Здоровое сердце.
Ощущение бодрости в течение дня.
Работоспособность.*



Чтоб ты не был хилым, вялым,
Не лежал под одеялом,
Не хворал и был в порядке,
Делай каждый день зарядку!
Позабудь про телевизор,
Марш на улицу гулять -
Ведь полезней для здоровья
Свежим воздухом дышать.
Нет плохому настроению!
Не грусти, не хнычь, не плачь!
Пусть тебе всегда помогут
Лыжи, прыгалки и мяч!
Хоть не станешь ты спортсменом,
Это право не беда -
Здоровый дух в здоровом теле
Пусть присутствует всегда!



Правильное питание

Основные ошибки:

1. Мы едим слишком много
2. Жирная пища
3. Мало едим свежие овощи, фрукты, рыба, молоко.
4. Слишком много пьем сладкую воду и алкоголь.
5. Мы питаемся два раза вместо пяти раз.
6. Мы едим слишком много сладкого.



1. Как часто в течение дня питаетесь?

- А) 3 раза и более;
- Б) 2 раза;
- В) 1 раз.

Начисление баллов за ответы:

А – 0 баллов

Б – 1 балл

В -2 балла

2. Всегда ли вы завтракаете?

- А) всегда
- Б) не всегда
- В) никогда.

3. Часто ли вы перекусываете между приёмами пищи?

- А) никогда;
- Б) 1 – 2 раза в день;
- В) 3 раза и более.

4. Как часто вы едите овощи, фрукты, салаты?

- А) 3 раза в день;
- Б) 1 – 2 раза в день;
- В) 2 – 3 раза в неделю.



5. Как часто вы едите жареную пищу?

- А) 1 раз в день;
- Б) 3 -4 раза в неделю;
- В) каждый день.

6. Как часто вы едите выпечку?

- А) 1 раз в неделю;
- Б) 3 – 4 раза в неделю;
- В) каждый день.

7. Что вы намазываете на хлеб?

- А) только масло;
- Б) Масло с маргарином;
- В) Маргарин.

8. Сколько раз в неделю вы едите рыбу?

- А) 3 – 4 раза;
- Б) 1 – 2 раза;
- В) 1 раз и реже.



9. Как часто вы едите хлеб?

- А) меньше 3 дней в неделю;
- Б. от 3 до 6 дней в неделю;
- В) за каждой едой.

10. Сколько чашек чая или кофе выпиваете за день?

- А) 1 – 2;
- Б) от 3 до 5;
- В) 6 и более.

11. Прежде чем есть первое блюдо с мясом, вы:

- А) уберете из тарелки весь жир;
- Б) уберете часть жира;
- 3) оставите весь жир.

Ключ к тесту:

0-11 очков - есть опасность;
12-16 очков - улучшить питание;
17 -22 очков -хороший режим и качество питания.



ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

«Мы живём не для того, чтобы есть, а едим для того чтобы жить»

древнегреческий философ Сократ(470-399 до н.э.)





Здоровое питание

Программа разработана совместно с Институтом питания РАМН

Важно помнить два принципа:

Ежедневно организм должен получать все необходимые пищевые вещества.
Количество пищевых веществ должно соответствовать индивидуальной суточной потребности человека в энергии.

Пирамида здорового питания

Жиры, масла, сахар, кондитерские изделия – ограниченное потребление



Мясо, рыба, птица, яйца, бобовые, орехи – 2 порции в день



Молочные продукты – 2-3 порции в день



Овощи – 3-5 ,
фрукты – 2-4
порции в день



Зерновые – 5-7 порций в день



Желаю вам :

- Никогда не болеть.
- Правильно питаться.
- Быть бодрым.
- Вершить добрые дела.

Желаю вам :

● Вести здоровый образ жизни всей семьёй!



Позитивный настрой

Ключевыми фразами в позитивном настрое являются фразы:

«Я смогу»;

«Я достоин»;

«У меня получится»;

«У меня выйдет»;

«Я сделаю»



А как настроены вы?