

УТРО ПЯТИКЛАССНИКА

§1. С добрым утром



План урока:

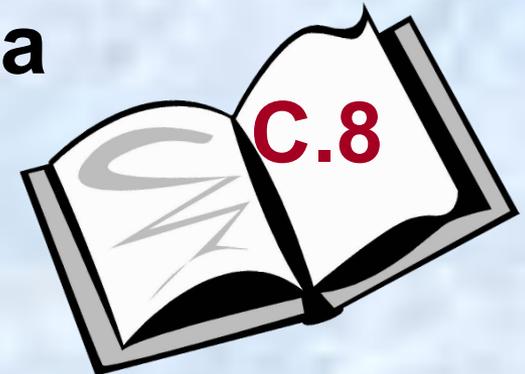
1. Режим сна и пробуждения
2. Завтрак и утренняя зарядка как элементы здорового образа жизни
3. Правильное начало дня в культурах народов мира разных времён

1. ЗДОРОВЫЙ СОН



1. Сколько времени должен спать ребёнок?

2. Роль сна в жизни человека



3. Недостаток сна и его последствия

1. ЗДОРОВЫЙ СОН



Почему комфортный для человека режим сна и бодрствования учёные называют ХРОНОТИПОМ?



КТО ТЫ?

Кто рано ложится и рано встает - жаворонок, кто поздно ложится и поздно встает - сова, а кто поздно ложится и рано встает - angry bird.

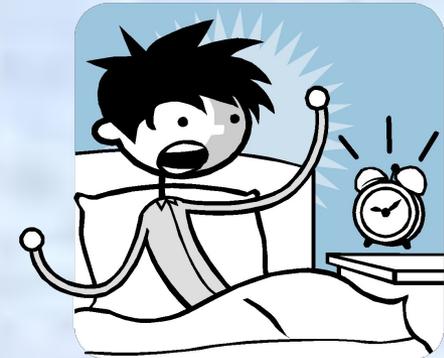


Прокомментируйте



Решила стать жавороноком и встала пораньше. ТЕПЕРЬ Я ЗЛАЯ, НЕВЫСТАВШАЯ СОВА.

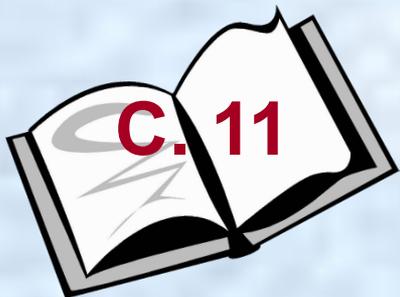
2. ПРОБУЖДЕНИЕ. УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА



***Вдох глубокий. Руки шире.
Не спешите, три-четыре!
Бодрость духа, грация и пластика.
Общеукрепляющая,
Утром отрезвляющая,
Если жив пока ещё - гимнастика!***



Владимир Семенович Высоцкий



Зачем надо делать зарядку?

Организованная зарядка



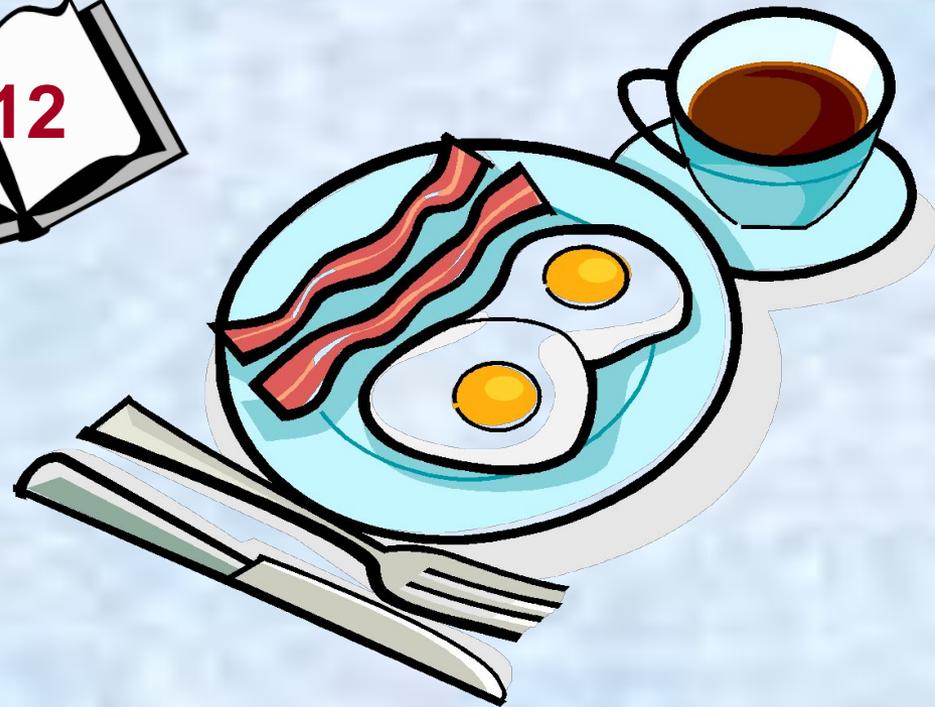
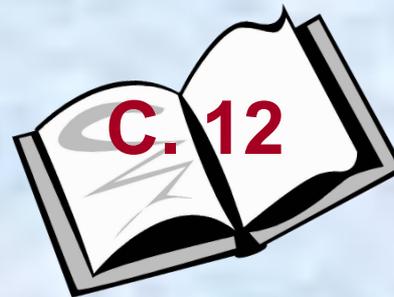


3. ЗАВТРАК



Типы завтрака:

- **Континентальный (европейский)**
- **Турецкий**
- **Английский**
- **Норвежский**





Какой должна быть пицца?

ПОЛЕЗНОЙ И СБАЛАНСИРОВАННОЙ

Баланс питания

СОЛЬ — одна чайная ложка в день
ВОДА — не менее 1,5 литров

ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ
Ограниченное количество
1-2 порции в день

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
2-3 порции в день

**БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ
+ БОБОВЫЕ**
2-3 порции в день

ОВОЩИ
4-5 порций в день

ФРУКТЫ
2-4 порции в день

ЗЕРНОВЫЕ
7-8 порций



Здоровый образ жизни – это разумное поведение человека, направленное на сохранение здоровья его души и тела

1. Соблюдение _____ дня
2. Рациональное _____
3. Личная гигиена и закаливание
4. Занятия _____ (?)
5. Отказ от _____ привычек
6. _____ взаимоотношения с окружающими людьми

Д/З: §1, вопросы; рабочая тетрадь

Индивидуальное задание.

Провести мини-исследование и оформить результаты:

Анкетирование учеников:

Цель анкетирования - выяснить, завтракают ли мои одноклассники?

1. Завтракаешь ли ты дома?
2. Из чего состоит твой завтрак?
3. Ты уверен , что завтракаешь полезными продуктами?