

# УТРО ПЯТИКЛАССНИКА

## §1. С добрым утром



# План урока:

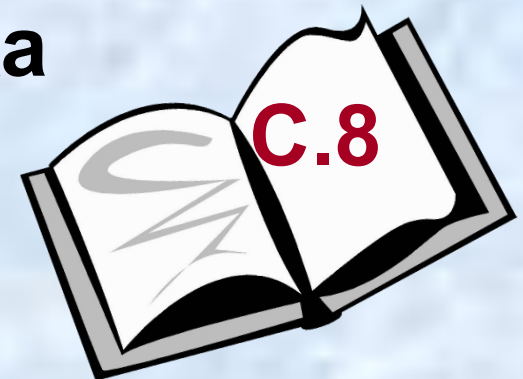
1. Режим сна и пробуждения
2. Завтрак и утренняя зарядка как элементы здорового образа жизни
3. Правильное начало дня в культурах народов мира разных времён

# 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.

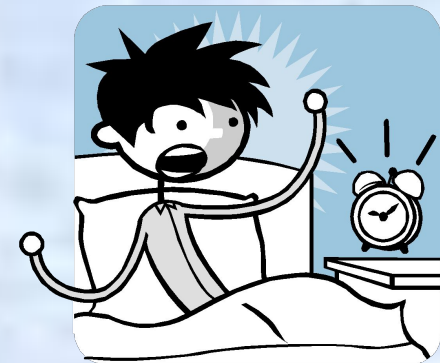


Прокомментируйте



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

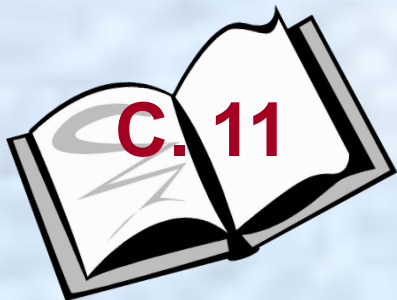
# 2. ПРОБУЖДЕНИЕ. УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА



***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





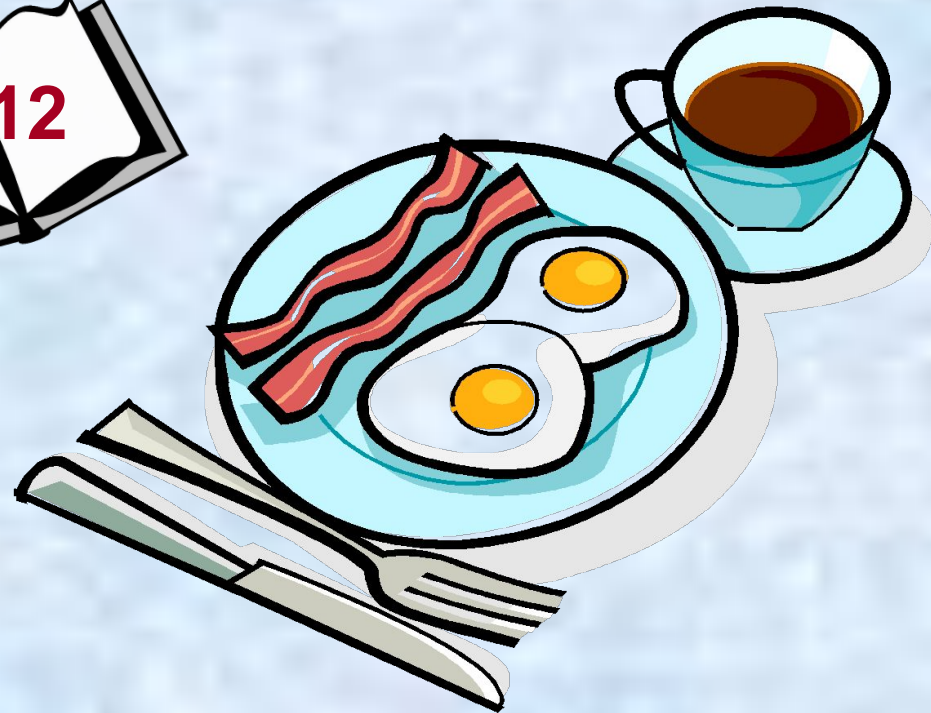
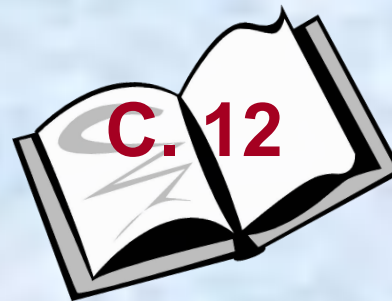


## 3. ЗАВТРАК



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?