

С добрым
утром!

Подготовила: Н.П.Замбаева, преподаватель МБОУ «Олинская СОШ»

Дать верные
представления о
здоровом сне, утренней
зарядке, полезном
завтраке. Расширить
кругозор учащихся
относительно
правильного начала дня.

Задачи.

Знать о необходимости
здорового сна для
растущего организма,
влиянии утренней
зарядки и полезного
завтрака на здоровье
человека

**ЖИЗНИ человека, он
восстанавливает его физические
силы. Существует три типа
людей, из которых у каждого
есть свой режим сна**





«Совы» - вечерний тип.

Они поздно ложатся

спать, поэтому им

тяжело вставать в

ранние утренние часы



«Жаворонки» - люди, которые быстро засыпают и очень рано встают. Лучше всего им работается утром, к вечеру их работоспособность снижается .

дневного типа. Их
умственная и
физическая активность
приходится на период с
10 до 18 часов



пробуждения – перехода от сна к бодрствованию. Не забывайте пожелать окружающим доброго утра, это важная часть этикета – свода правил поведения и хороших манер



**каждый день тысячи
оправданий, чтобы не делать
зарядку. Хотя всем известно,
насколько это полезно –
делать зарядку**



и стимулирующие упражнения
поддерживают и укрепляют
мышечный тонус, помогают
организму перейти от сонного
состояния к бодрствованию



важен. Организму необходим
белок – строительный материал
клеток. Он содержится в молоч.
продуктах, мясе, рыбе, яйцах,
бобах, фасоли, орехах, семечках,
грибах



также организму необходимы
неперевариваемые углеводы –
клетчатка. Она содержится в
овсянке и хлебе из муки грубого
помола



Следите за своим
питанием. Помните –
Ваше здоровье в Ваших
руках!!!



Вопросы:
К какому типу
людей Вы себя
относите?

Чем вредны
фастфуд и питание
всухомятку и на
ходу?

Домашнее

задание:

§ 1