

Муниципальное казённое специальное (коррекционное)
общеобразовательное учреждение »



Мы выбираем
здоровье и успех



Цель: формирование устойчивой мотивации к сохранению, укреплению здоровья и к здоровому образу жизни.



Задачи:

- Актуализировать и развить знания учащихся о здоровье и здоровом образе жизни;
- Формировать навыки самостоятельного анализа и оценки предлагаемой информации;
- Воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью;
- Практическое воплощение потребности вести здоровый образ жизни;



Тест «Твое здоровье»



1. У меня часто плохой аппетит.
2. После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова.
3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.
4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться в постели.
5. Я не занимаюсь спортом.
6. В последнее время я несколько прибавил в весе.
7. У меня часто кружится голова.
8. В настоящее время я курю.
9. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.
10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

За каждый ответ «да» поставьте себе по 1 баллу и подсчитайте сумму.



Результаты



1-2 балла. Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия.

3-6 баллов. Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его расстроили довольно основательно.

7-10 баллов. Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно менять свои привычки.



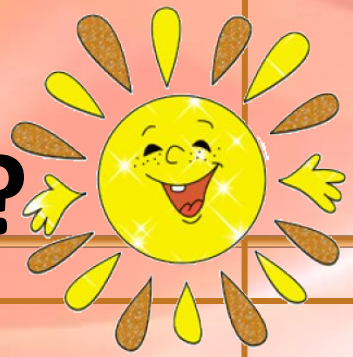
Правильное питание - основа здорового образа



Давайте поговорим о еде современных детей. Предпочтение отдается чипсам, сухарикам, газированным напиткам и в довольно больших количествах, поэтому нельзя не заострить внимание на том, что мы едим!



Чем опасны газированные напитки?



- ✓ Кислота, которая разъедает зубную эмаль и способствует появлению кариеса.
- ✓ Вещества, вымывающие кальций из организма.
- ✓ Алюминиевые банки.



Чем опасны чипсы?

- ✓ Вызывают ожирение
- ✓ Избыток соли мешает росту костей
- ✓ Красители и ароматизаторы могут вызвать аллергию



Что полезно для здоровья?

Бабушка достанет банку
С гречкой, рисом или манкой.
Вскипятит потом бабуля
С молоком крупу в кастрюле.
Ешьте, ешьте утром, дети,
Лучшую еду на свете! (Каша)





И уха он, и бульон,
Щи, рассольник - тоже он.
Он гороховый, капустный
И, конечно, очень вкусный. (Суп)





Масло я на хлеб кладу
И дырявую еду.
Чем в ней больше круглых дыр,
Тем богаче будет пир.
Вот кусочек - красота –
Желтый, твердый, нежный.
Это мышкина мечта!
И моя, конечно. (Сыр)





В крупных шишках нас найдете
На сосне сибирской.
Нас пощелкайте - нальетесь
Силой богатырской! (Кедровые
орехи)





Он ржаной бывает, минский,
Дарницкий и бородинский.
В булочной его ищи.
С ним так вкусно есть борщи!
(Черный хлеб)





**ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ —
ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!**

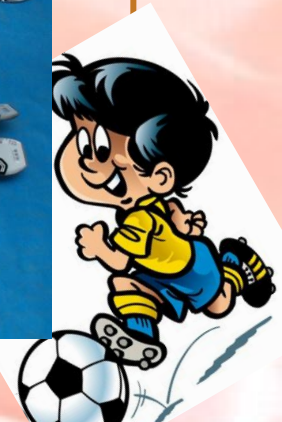




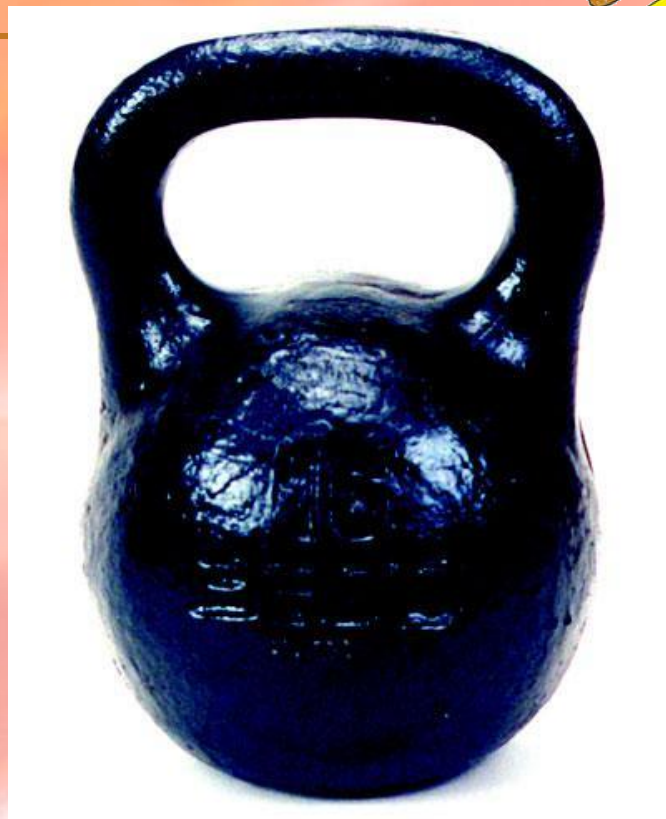
Эти фрукты не съедобны,
Но огромны и удобны.
Их иной спортсмен часами
Лупит сильно кулаками.



Волшебные туфли
Наденешь на ноги —
И сразу помчишься
По зимней дороге.



**Железная птичка
Снесла яичко,
Яичко из гнезда
Не взять без труда.
Тяжело яйцо,
В яйце – кольцо;
За кольцо возьмешь –
Яйцо унесешь.**





Вот серебряный лужок,
Не видать барашка,
Не мычит на нем бычок,
Не цветет ромашка.
Наш лужок зимой хорош,
А весной не найдешь.



**По пустому животу
Бьют меня невмоготу;
Метко сыплют игроки
Мне ногами тумаки.**







Я начинаю пословицу, а вы заканчиваете.

Пословицы:

1. От хорошего сна ...
2. Сон – лучшее ...
3. Выспался – будто вновь...



Соблюдайте режим дня



Задания по станциям



Инструкция:

1. Разбейтесь на 4 команды
2. 1 станция «Полезные продукты»
3. 2 станция «Спорт-это жизнь»
4. 3 станция «Викторина по ЗОЖ»
5. 4 станция «Включи творчество»



Подведение итогов



**Что нужно для того,
чтобы быть
здоровым?**



Правильно питаться



1

СЛАДОСТИ И ЖИРЫ

При умеренном потреблении могут стать частью здоровой, сбалансированной диеты.

2.1

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

содержат кальций, необходимый для зубов и костей, а также белки и витамины.

2.2

МЯСО, ПТИЦА, РЫБА

Богаты железом, цинком и витаминами группы В.

3

ХЛЕБ, КРУПЫ И КАРТОФЕЛЬ

Богаты железом, цинком и витаминами группы В.

4.1

ОВОЩИ

Они очень полезны. Их необходимо съедать как минимум 5 порций в день.

4.2

ФРУКТЫ

Они богаты витаминами, минеральными и биологически активными веществами.

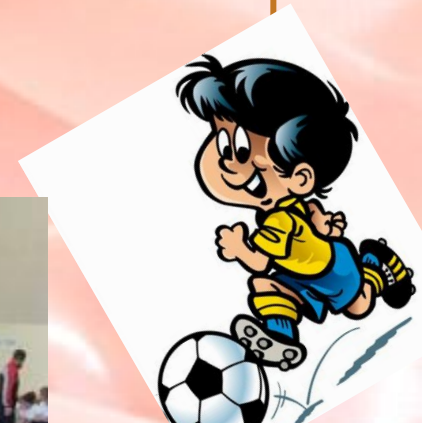
5

НАПИТКИ

Взрослому человеку требуется не меньше 1,5 л жидкости в день.



Заниматься спортом



Движение - жизнь, активное движение - здоровый образ жизни.
Важно подобрать такой вид спорта, который подойдет вам
не только физически, но и душевно.

Соблюдать режим дня



Чтобы утром бодрым встать – надо
вовремя лечь спать.

Здоровый и правильный сон залог
хорошего дня и прекрасного настроения,
а это и есть

ый образ жизни



Выводы



Здоровье человека – жизненно важная ценность, оно складывается из многих взаимосвязанных друг с другом компонентов. На здоровье влияют наследственность, состояние окружающей среды, здравоохранение. Но более чем на половину – здоровый образ жизни. Запомните, ваше здоровье – в ваших руках! Ведите здоровый образ жизни и будьте здоровы!



**Будьте здоровы и
счастливы!**

