



Куликова Оксана Викторовна
учитель начальных классов
МБОУ «Гимназия №97
г. Ельца»

здоровье

активный образ жизни



питание



свежий воздух



гигиена



Положительные эмоции

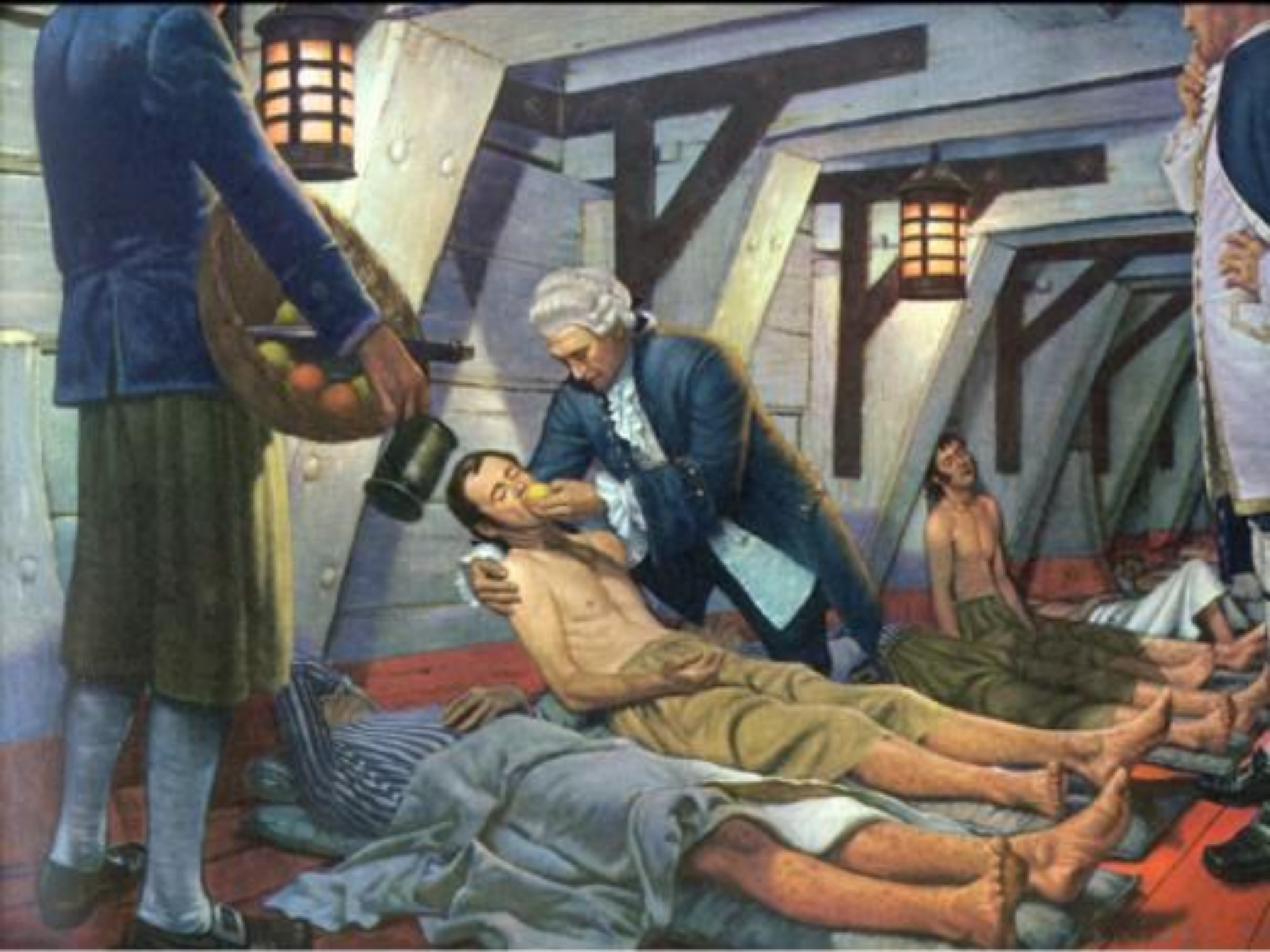


режим дня





**Тема урока:
«Поговорим о
витаминах. Почему
нужно правильно
питаться?»**

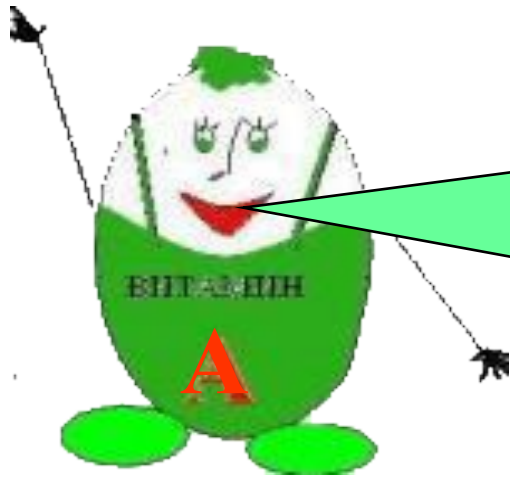


«Вита» в переводе с латинского языка «ЖИЗНЬ»

Витамины – жизненно необходимые вещества, недостаток которых вызывает сначала недомогание, а в некоторых случаях и различные заболевания.

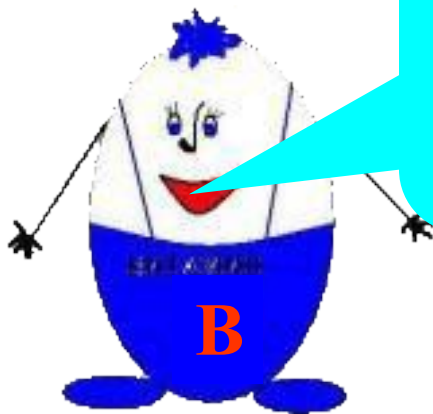
Витамин А

Если вы хотите хорошо
расти, хорошо видеть и
иметь крепкие зубы, вам
нужен я!



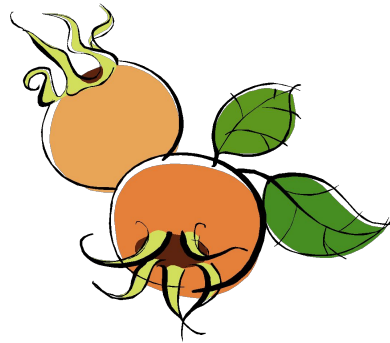
Витамин В

Если вы хотите быть сильными,
иметь хороший аппетит и не хотите
огорчаться по пустякам, вам нужен
я!

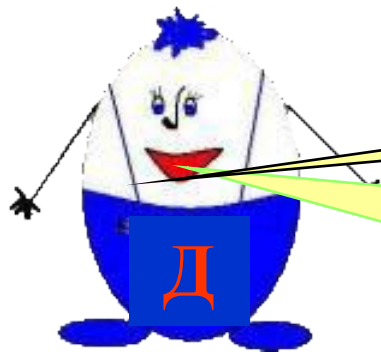


Витамин С

Если вы хотите реже простужаться,
быть бодрыми, быстрее
выздоровливать при болезни, вам
нужен я!

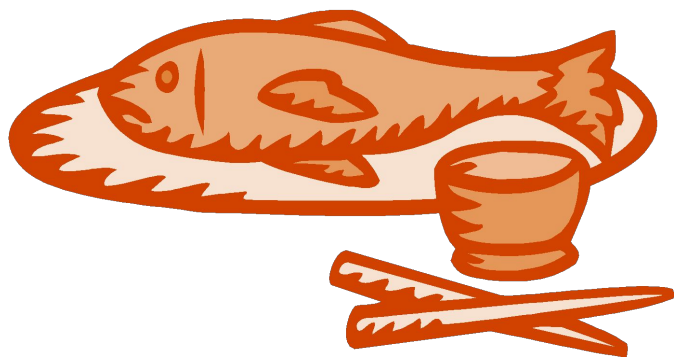


Витамин D обеспечивает нормальный рост и развитие костей



Рыбий жир, печень трески

Витамин D образуется в коже под воздействием солнечных лучей



**Больше всего витаминов
содержат
овощи и фрукты**



Какие слова спрятались?

Я	Б	Л	О	К	О	О	П	Р
К	А	И	Г	А	З	М	Э	Е
Г	Н	М	У	П	Е	О	С	В
Р	А	О	Р	У	К	Р	О	П
У	Н	Н	Е	С	И	К	Л	Е
Ш	Я	Ъ	Ц	Т	В	О	У	Р
А	С	Т	Е	А	И	В	К	Е
С	Л	И	В	А	Б	Ь	Л	Ц

Я	Б	Л	О	К	О	О	П	Р
К	А	И	Г	А	З	М	Э	Е
Г	Н	М	У	П	Е	О	С	В
Р	А	О	Р	У	К	Р	О	П
У	Н	Н	Е	С	И	К	Л	Е
Ш	Я	Ъ	Ц	Т	В	О	У	Р
А	С	Т	Е	А	И	В	К	Е
С	Л	И	В	А	Б	Ь	Л	Ц

физминутка

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





Письмо от Карлсона

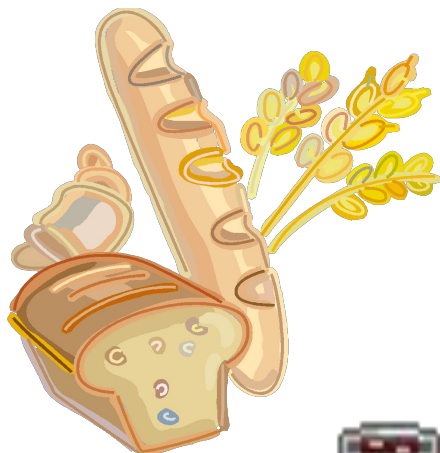
Здравствуйте, друзья !

Свое письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье. Болит голова, в глазах звездочки, тело вялое, живот болит. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на обед.

Меню : торт с лимонадом, чипсы, варенье, пепси кола и чупо- чупс . Это моя любимая еда, наверное я скоро поправлюсь и буду здоров!

Ваш Карлсон.

Какие продукты полезно есть?



Золотые правила питания:

Памятка для детей и их родителей

1. Каждый день употреблять разнообразную пищу .
2. Основную массу пищи должны составлять овощи и фрукты.
3. Пищу необходимо хорошо пережевывать, чтобы смочить слюной.
4. Перерыв между едой не должен быть больше 3-х часов, желательно есть в одно и то же время.
5. На завтрак лучше есть различные каши.
6. Обед должен быть полноценный ,состоящий из 3х -4х блюд
7. Во время обеда ребенок съедает больше всего пищи. Вот почему после обеда лучше всего выбрать спокойные занятия.
8. На полдник –ребенку полезно будет съесть булочку и молоко.
9. Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью ,на ужин можно есть только легкую пищу: запеканки ,творог, омлет, кефир и т.д.
- 10 Пища должна быть хорошо проваренной или прожаренной и приготовленной из свежих продуктов..
11. Хочешь вырасти красивым, здоровым и сильным, надо есть полезные продукты.

WASH STATE SCHOOL POLICY

