



Наше здоровье- в наших руках

Работу выполнила:
Воспитатель интерната
Павлова Фаина Ивановна
МОУ «Чихачёвская средняя
общеобразовательная
школа»
Бежаницкий район
Псковская область

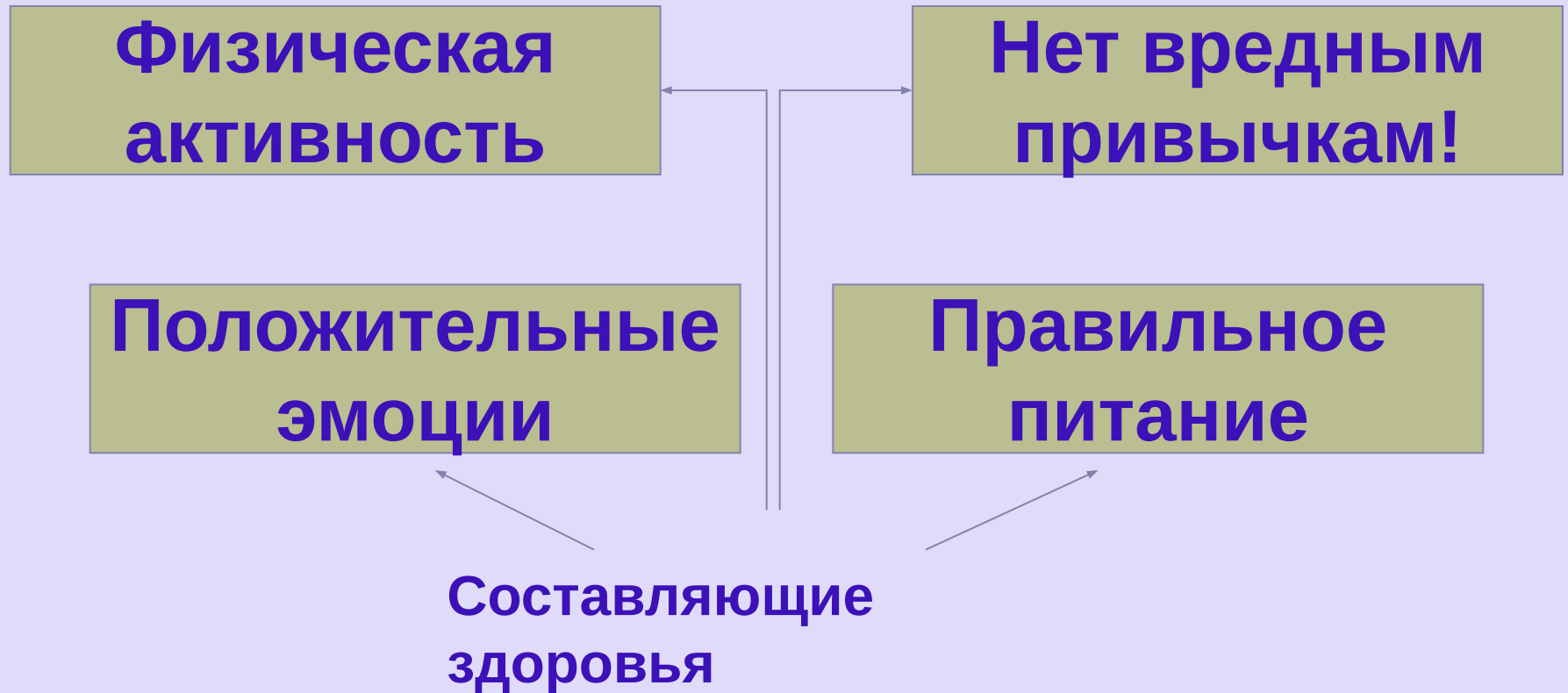




Человек чувствует себя по-настоящему счастливо, только когда он здоров.



Строим свое здоровье





Письмо от Карлсона

- «Здравствуйте, друзья!!!»

Свое письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье, болит голова, в глазах звезды, всё тело вялое. Доктор говорит, что мне надо правильно питаться. Я составил себе меню на обед: торт с лимонадом, чипсы, варенье, и пепси – кола. Это моя любимая еда. Наверное, скоро я буду здоров.

Ваш Карлсон.



Задание: Отобрать в корзинку только полезные
для здоровья продукты



Морковь
Творог
Яблоко
Мясо



Хлеб



Капуста
Апельсин
Орехи
Рыба



ЗДОРОВЬЕ



Овощей и фруктов нужно есть как можно больше, потому что в них много витаминов и других полезных веществ. Без витаминов человек болеет!



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 выздоравливать при болезни, вам нужен я!




Ребята! Не забывайте перед едой хорошо мыть овощи и фрукты! А почему — подумайте сами.



Витамин А


Это витамин роста. Ещё он помогает нашим глазам сохранить зрение, а зубам быть крепкими и здоровыми. Найти этот витамин можно в капусте, морковке, зелёном луке, помидорах.





Витамин В -


Даёт нам силу, хороший аппетит. Вы не захотите огорчаться и плакать по пустякам. Найти его можно в яблоках, свекле, редиске, зелени салата, картофеле, шиповнике.





Витамин D


Сохраняет нам зубы. Без него зубы человека становятся мягкими и хрупкими. Его можно найти в молоке, рыбе, твороге. Загорая на солнце, мы тоже получаем витамин D.





Витамин С

Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать при болезни, то он вам поможет. Витамин С прячется в луке, чесноке, капусте и во всех фруктах, ягодах, овощах.



Этот плод – аптека наша,
Из него полезна каша,
Семечки – деликатес
И глистам противовес.
Диетическое блюдо,
От болезней всех – как чудо!



Летом – сладкий и зеленый,
В зиму – желтый и соленый



Это черная?
Нет – это красная.
А почему она белая?
Потому что зеленая.





Чем полезны ягоды?

В ягодах содержится много витаминов и других полезных веществ. Они помогают при различных болезнях.



И зелен, и густ
На грядке вырос куст.
Покопай немножко –
Под кустом - ...



Всех круглее и краснее,
Он в салате всех вкуснее,
И ребята с древних пор
Очень любят




И комковато, и ноздревато,
И мягко, и ломко – а всех милей





Какую пользу приносят овощи?

В овощах также как и в ягодах содержится много витаминов и минеральных веществ, необходимых для роста и развития человека. Поэтому их нужно употреблять каждый день в любом виде.



Кроссворд «Овощи и фрукты»


м	о	р	к	о	в	ь	ф	п	л	а	ч	к
в	с	в	а	г	р	у	ш	а	и	н	е	а
и	в	и	л	у	к	м	п	р	м	а	р	р
н	ё	ш	а	р	а	р	о	я	о	н	е	т
о	к	н	м	е	и	т	м	б	н	а	ш	о
г	л	я	ч	ц	с	м	м	л	м	с	н	ф
р	а	м	п	о	м	и	д	о	р	м	я	е
а	п	е	л	ь	с	и	н	к	м	т	м	л
д	к	а	п	у	с	т	а	о	п	ы	в	ь
м	а	н	г	о	м	м	в	в	е	к	в	в
д	ы	н	я	ы	в	ф	ы	а	р	в	ы	б
м	а	н	д	а	р	и	н	р	е	а	е	а
к	у	к	у	р	у	з	а	б	ц	в	е	н
ц	с	л	и	в	а	у	к	у	е	н	г	а
г	р	а	н	а	т	у	к	з	е	н	г	н
к	л	у	б	н	и	к	а	п	и	т	п	р

www.solnet.ee



Какую же пользу приносят фрукты?

Фрукты являются источниками многих витаминов и минеральных веществ. Зимой употребляют кроме свежих фруктов, ещё и сушеные. Они тоже очень богаты витаминами.



Правила приема пищи

1. Есть надо регулярно в одно и тоже время. В перерывах не перекусывать.
2. Не надо бить рекорды на скорость поедания пищи. Есть надо медленно, тщательно пережевывая пищу. В этом случае вы съедите меньше и желудок легче переработает еду.
3. За столом не читать, не разговаривать по телефону, не смотреть телевизор.
4. Еда должна быть разнообразной и вкусной.
5. Не есть перед сном. Но если сильное желание поесть – выпейте стакан кефира или съешьте яблоко.




Физическая активность


Двигательная активность улучшает работу всех органов. Без физической нагрузки не может быть здоровья.






Советы доктора

- 1. При простуде пить чай с малиной.**
 - 2. От насморка полезен свекольный сок.**
 - 3. При кашле пьют настой редьки на меду.**
 - 4. От головной боли помогает избавиться капустный лист.**
 - 5. Не заболеть гриппом помогают лук и чеснок.**
- 

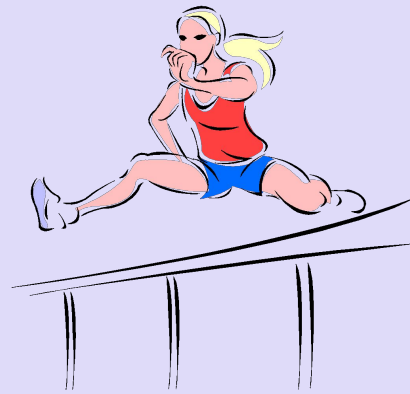


Как нужно правильно питаться?

Ежедневно употреблять в пищу полезные продукты, а особенно овощи, ягоды и фрукты, в них больше витаминов.



Если не бегать, пока здоров,
придется побегать,
когда заболееешь



Берегите своё здоровье!





*Во время еды
не торопись.*

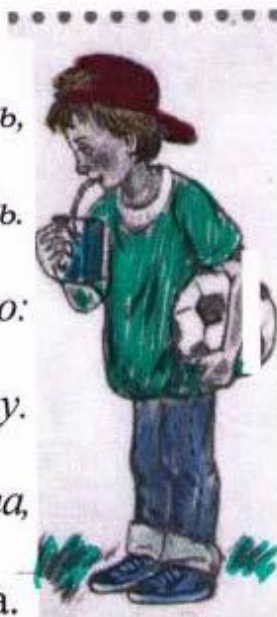


Не ешь на ходу.

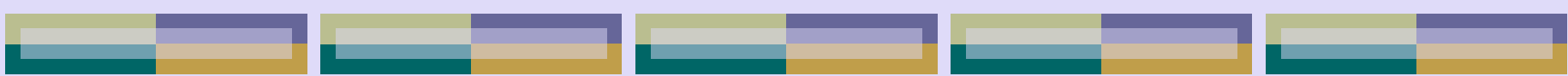


Не передай,

*Я думаю, ты,
без сомнения, знаешь,
Что пользу приносит
не всё, что съедаешь.
Запомни и всем объясни
очень ясно:
Желудок нельзя обижать
понапрасну.
Холодная пища
ему не нужна,
И очень горячая
тоже вредна.*



*А сладостей разных
И чипсов, и «колы»
Желудок боится,
Как попа уколов.
Большими кусками
Не стоит глотать,
А тщательно надо
Еду прожевать.
И помни — желудок
У тех не болел,
Кто с детства его
Понимал и жалел!*



Желаем Вам здоровья!





Информационные ресурсы

- <http://gimn24.edusite.ru/Ustav.htm>
 - <http://school-work.net/>
 - <http://gimn24.edusite.ru/Zdorovye.htm>
 - <http://www.solnet.ee/holidays/s2.htm>
- 