

Классный час

**«Здоровье - это
единственная
драгоценность»**

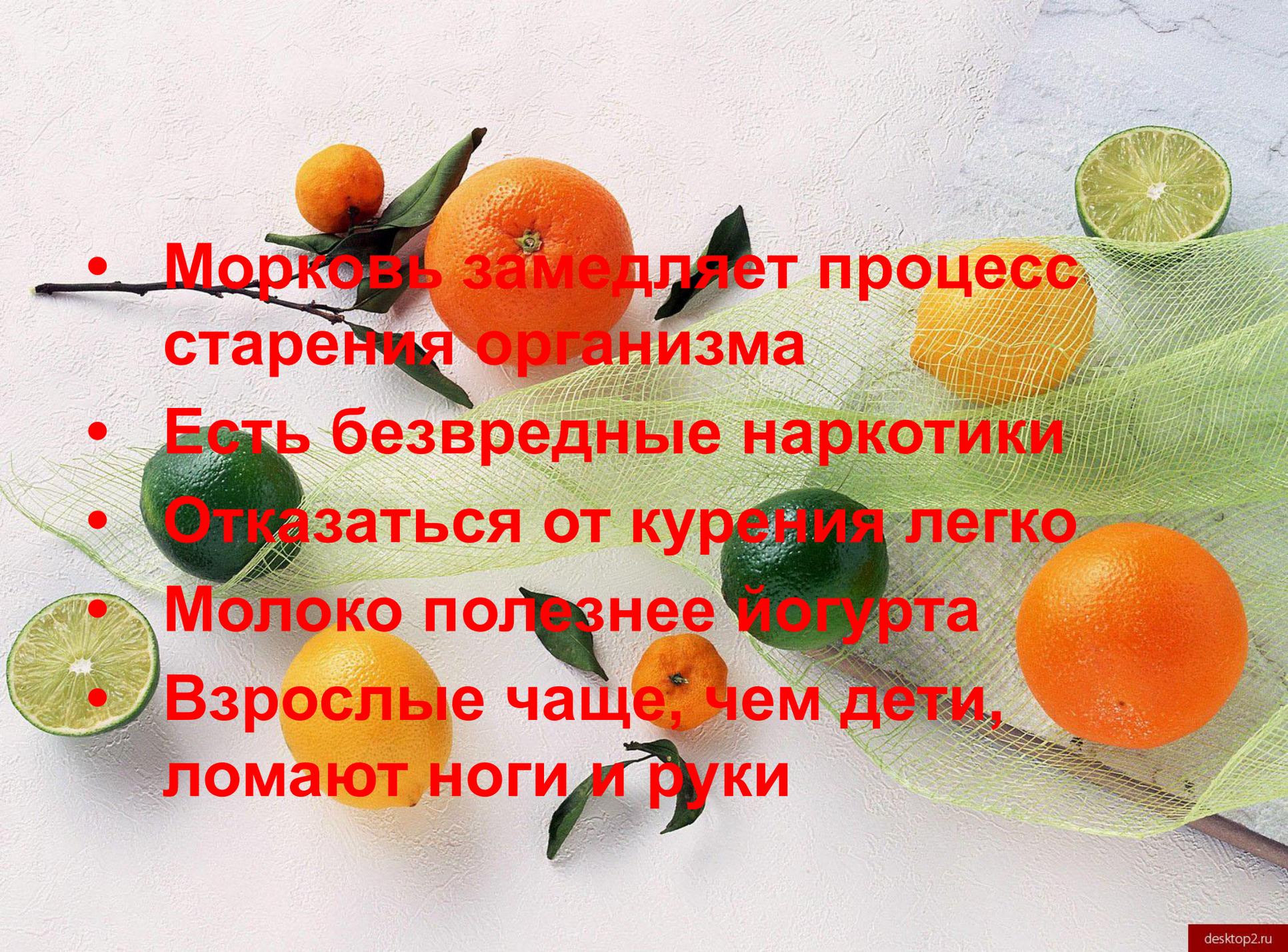
**“Здоровье - это состояние
полного физического,
психического и
социального
благополучия, а не только
отсутствие болезней и
повреждений”.**



Методика



- Зарядка - это источник бодрости и здоровья
- Жевательная резинка сохраняет зубы
- Кактусы снимают излучение от компьютера
- От курения ежегодно погибает более 10 тысяч человек
- Бананы поднимают настроение

- 
- Морковь замедляет процесс старения организма
 - Есть безвредные наркотики
 - Отказаться от курения легко
 - Молоко полезнее йогурта
 - Взрослые чаще, чем дети, ломают ноги и руки

- 
- Недостаток солнца вызывает депрессию
 - Летом можно заготовить витамины на целый год
 - Ежедневно надо выпивать два стакана молока
 - Детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой
 - Ребенку достаточно спать ночью 8 часов

Формула здоровья = 100%

+(10%) медицина

+ (20%) наследственность

+(20%) окружающая среда

+ (50%) образ жизни.

Строим свое здоровье

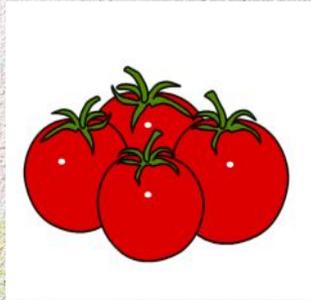
**Физическая
активность**

**Нет вредным
привычкам!**

Режим дня

**Правильное
питание**

Составляющие здоровья



Цвет продуктов и здоровья

Красный цвет

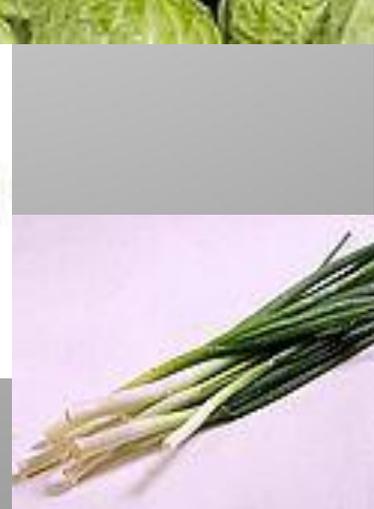
согревает, дает много энергии и поднимает настроение. Те, кто постоянно мерзнет зимой и осенью, могут включить "внутреннее отопление", употребляя чай из плодов шиповника, бруснику, свеклу и краснокочанную капусту.

Кроме того, красный активизирует пищеварение и обмен веществ, этот цвет бодрит, как никакой другой.



Цвет продуктов и здоровье

Зеленый цвет - это "законсервированная" жизненная энергия и целительная сила. Хотя зеленый и холодный цвет тем не менее он полезен зимой и осенью. Салаты, зелень, капуста брокколи и т.д. противостоят воспалительным процессам, уничтожают болезнетворные бактерии и, таким образом, защищают от простуды.



Цвет продуктов и здоровье

Оранжевый снимает спазмы прибавляет сил. Продукты оранжевого цвета - морковь, тыква, апельсины - идеальны для подготовки организма к зиме. Апельсины нейтрализуют яды. Содержащиеся в овощах и фруктах оранжевого цвета каротины защищают клетки.

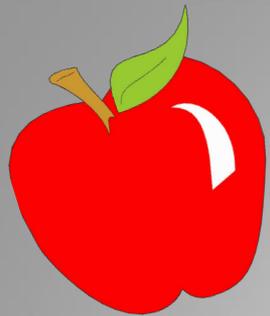


Цвет продуктов и здоровье

Желтый наделяет положительной энергией и успокаивает. Когда дни становятся короче, вы можете восполнить недостаток солнца желтыми лакомствами (кукурузой, бананами, манго). Как и солнечный свет, они улучшают настроение, снимают симптомы депрессии, успокаивают нервы. Кроме того, эти продукты содержат много витамина С, повышающего иммунитет.







Витамины

- С
- В₁
- В₂
- А
- Е
- Д



Жиры и сладости
употреблять время
от времени

**Молоко и
молокопродукты**
2-3 вида
ежедневно

**Мясо, рыба, птица,
яйца, бобы и орехи**
2-3 блюда
ежедневно

Овощи
3-5 видов
ежедневно

Фрукты
2-4 вида
ежедневно

**Крупы, злаки,
мучные изделия**
4-5 и более
блюд ежедневно

ПИРАМИДА ПИТАНИЯ



Правила приема пищи



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

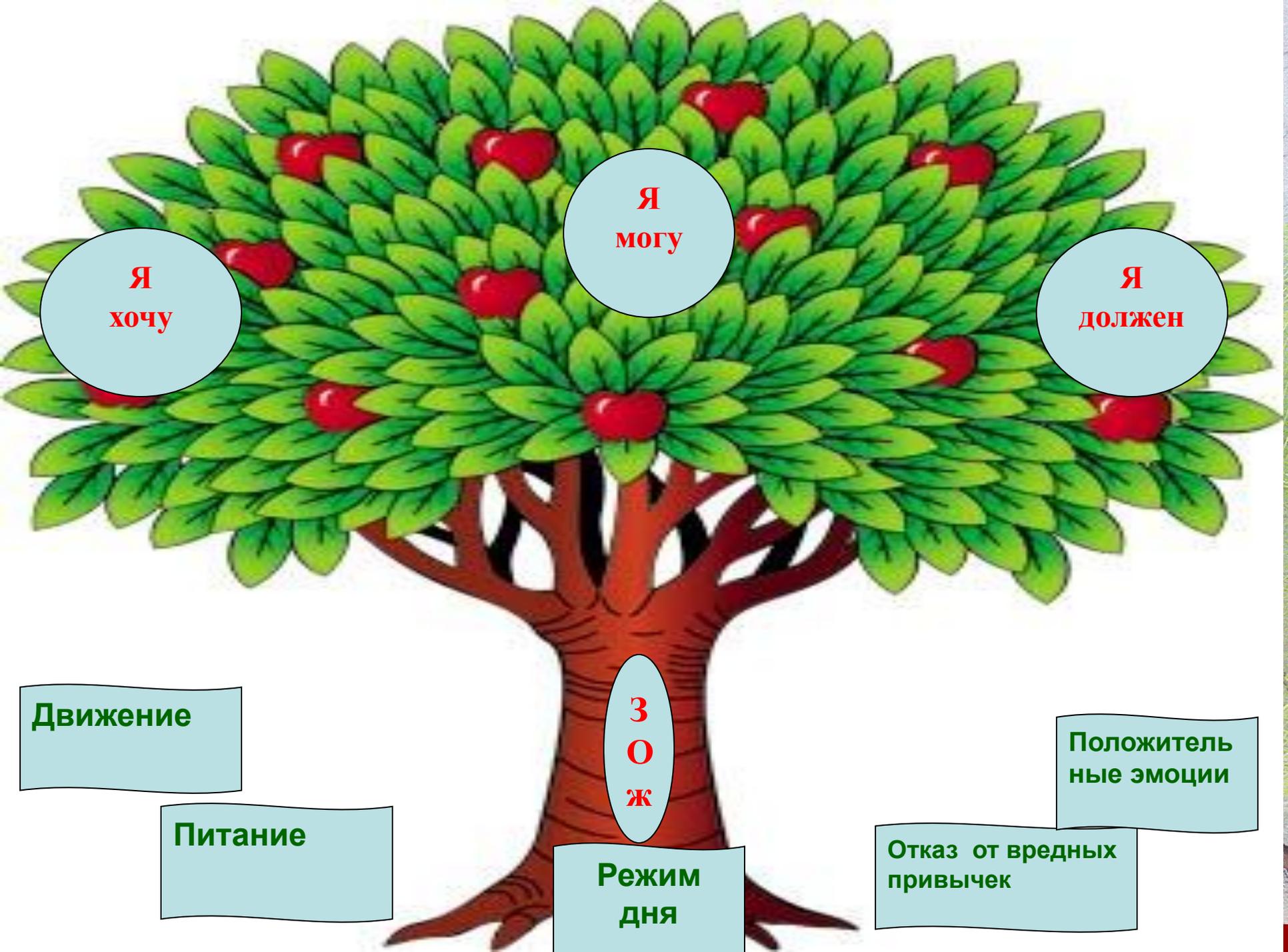
Синквейн на тему “Здоровье”.

- 1-я строка – одно ключевое слово, определяющее содержание синквейна;
- 2-я строка – два прилагательных, характеризующих ключевое слово;
- 3-я строка – три глагола, показывающие действия понятия;
- 4-я строка – короткое предложение, в котором отражено авторское отношение к понятию;
- 5-я строка – резюме: одно слово, обычно существительное, через которое человек выражает свои чувства и ассоциации, связанные с понятием.

Синквейн на тему

“Здоровье”.

1. Здоровье
2. Хорошее, крепкое
3. Заботиться,
поддерживать, любить
4. Здоровье – главное
богатство человека
5. Беречь



**Я
хочу**

**Я
могу**

**Я
должен**

Движение

Питание

**З
О
Ж**

**Режим
дня**

**Отказ от вредных
привычек**

**Положительные
эмоции**

