



# ЯКІ СЕКРЕТИ ЗДОРОВ'Я



"Не слід засмучуватися через дрібниці. Бережіть своє здоров'я"

Астрід Ліндгрен  
"Пеппі Довгапанчоха"



- *Здоров'я*
- *здоровий спосіб життя*
- *збалансоване харчування*
- *тарілка здоров'я*



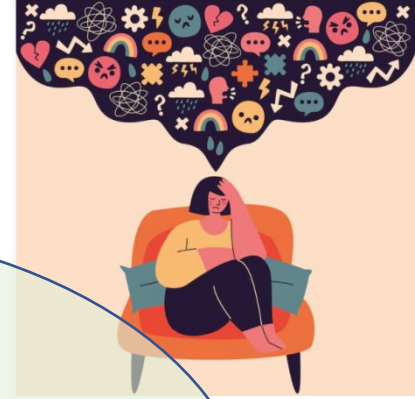
**Почувати себе здоровим – це не лише відчувати фізичну силу. Цей позитивні емоції, радість спілкування з друзями, близькими, з природою, насолода від подорожей; легкість навчання чогось нового, здатність здійснити задумане, досягнути мети.**

У тебе завжди є вибір як прожити своє життя. Цей вибір дуже важливий і варто докласти зусиль, щоб не набути шкідливих звичок. А, якщо із якихось причин вони вже є, позбудься їх.

**Спосіб життя** - найважливіший фактор, що визначає стан здоров'я. Люди, які ведуть здоровий спосіб життя залишаються здоровими до глибокої старості.



# СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я



**Фізичн  
е  
здоров'**

**Психічн  
е  
здоров'**

**Соціаль  
не  
здоров'я**

**Духовн  
е  
здоров'**



# Бесіда «Що впливає на здоров'я»

**За даними досліджень  
Всесвітньої  
організації здоров'я,  
наше здоров'я  
залежить:**

**спадковість – 20%**

**рівень медичної  
допомоги – 10%**

**екологічні умови –  
20%**

**спосіб життя – 50%**

Із запропонованого списку, які на вашу думку основні ознаки здоров'я?

• Відсутність апетиту

• Міцний сон

• Порушення травлення

• Безсоння

• Нормальний зріст

• Чудовий апетит

• Втомлюванність

• Квалітет

# Зберегти і зміцнити здоров'я ти можеш дотримуючись правил здорового способу життя



Сон



Позитивні емоції



Особиста  
гігієна



Правильне  
харчування



Руховий режим

**Здоровий  
спосіб життя**



Корисні звички

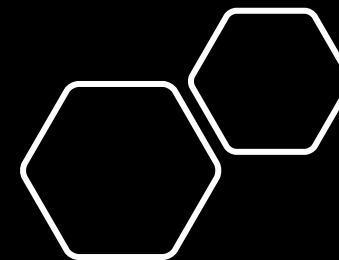


# Прочитай настанову про секрети здоров'я!



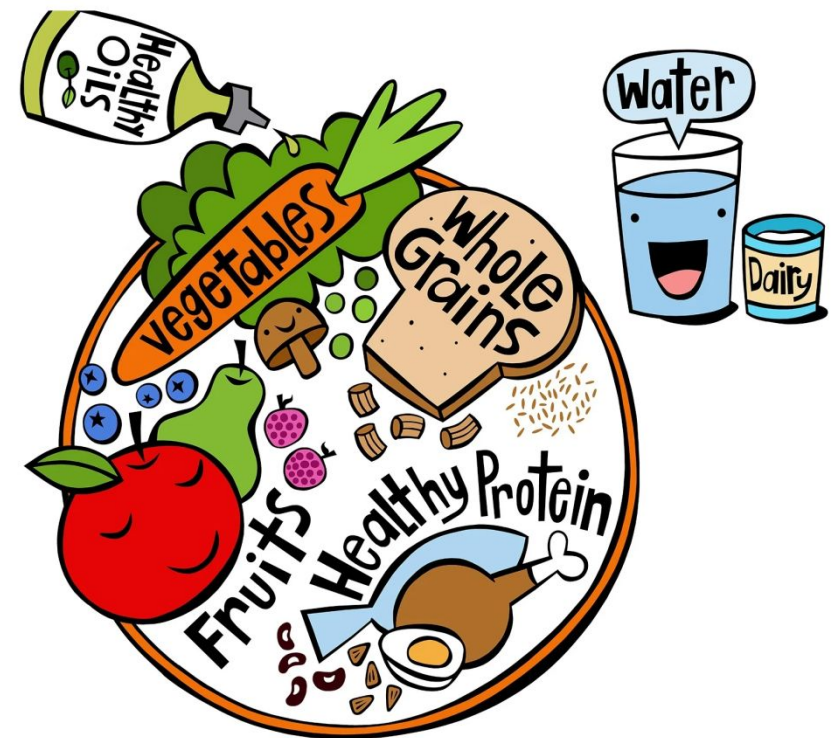
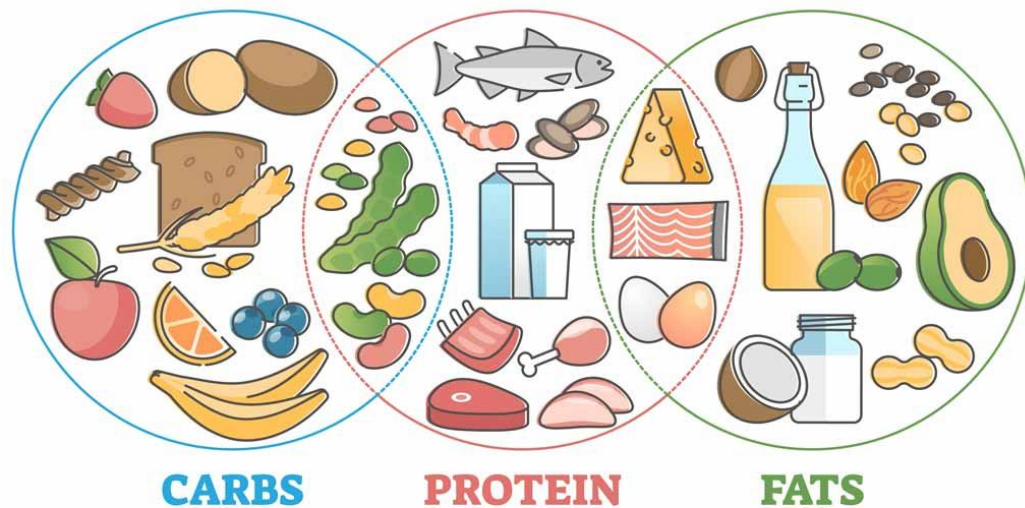
<b>1</b> Головним скарбом	<b>11</b> багато що	<b>4</b> що завоювали,	<b>6</b> що мають у скринях...	<b>14</b> робити для
<b>8</b> є здоров'я,	<b>2</b> людського життя	<b>10</b> потрібно	<b>5</b> не багатства,	<b>12</b> знати
<b>3</b> є не землі,	<b>7</b> Головним скарбом життя	<b>9</b> і, щоб його зберегти,	<b>13</b> та багато що	<b>15</b> його вдосконалення.

**ЩО ТАКЕ  
ТАРІЛОЧК  
А  
ЗДОРОВ'**



•Щоб відчувати себе добре, потрібно щодня отримувати достатню кількість білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мінеральних елементів.

•Таке харчування називають збалансованим.



Уяви всю свою щоденну їжу разом на одній великій тарілці.



**МОЯ ТАРИЛОЧКА  
ЗДОРОВ'Я**



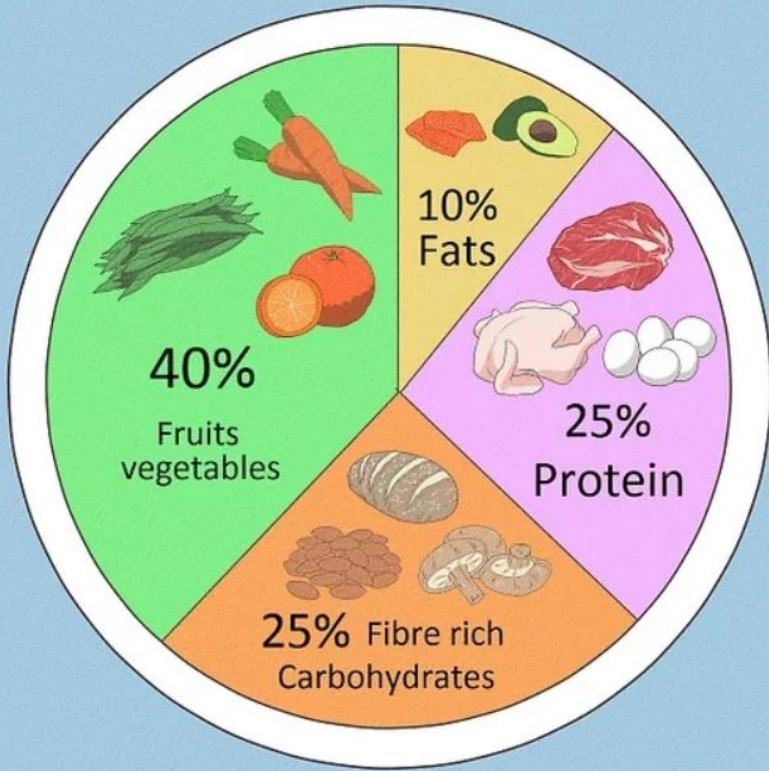


**Тут і перша страва,  
і каша з м'ясом  
або рибою, солодоці  
й молоко, а поряд  
- фрукти та овочі. Усе  
це треба з'їсти, звісно,  
не відразу, а  
впродовж дня.**

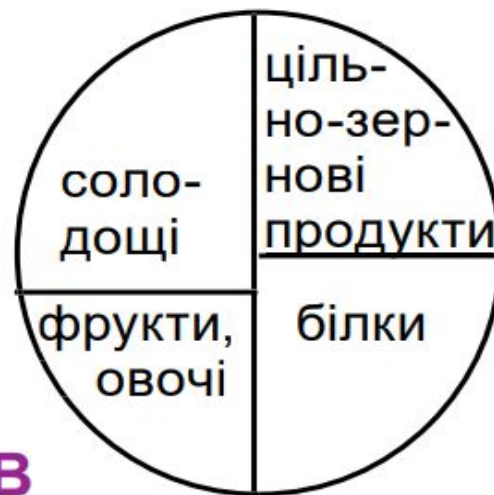
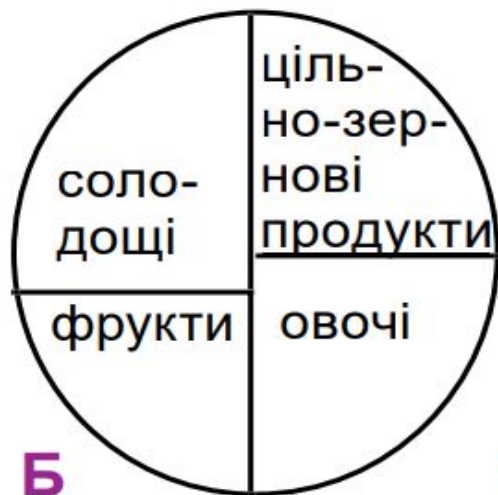


Поділи уявно тарілку на чотири рівні частини. Кожну частину займає певний вид їжі: овочі, фрукти, зернові та білкові продукти. Якщо щодня споживати трохи того, а трохи іншого, їжа буде різноманітна та збалансована - це корисне харчування.

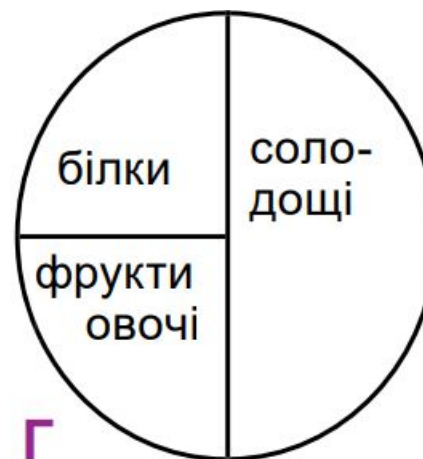
Пий воду - це найкорисніша рідина для нашого організму.



# Обери, за якою схемою ти складеш свою тарілку здорового харчування



Намалюй в зошиті свою тарілку здорового харчування. Поясни чому саме цей варіант ти обрав.





# Шкідливе чи Корисне?



ШКІДЛИВ  
Е

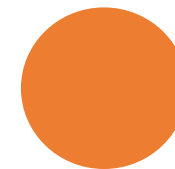


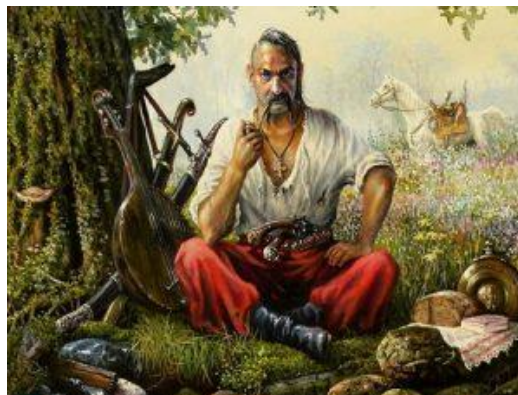
КОРИС  
НЕ

•Історія зберегла безліч фактів про високий рівень здоров'я наших пращурів - запорозьких козаків. У народній пам'яті козаки - абсолютно здорові та сильні, ними захоплюються і досі. Тож не дивно, що у нас є вислови: «козацька сила», «козацьке здоров'я», «козацький дух».



Важливою умовою здоров'я козаків була їжа - проста, різноманітна, поживна і смачна. Для пиття та приготування їжі козаки використовували джерельну воду. Вони майже не хворіли на інфекційні хвороби, бо готували страви з великою кількістю дикого часнику - черемші і цибулі - сарани, використовували пряно-смакові рослини: хрін, кріп, кмин, м'яту, калган.





Запорожці полюбляли бобові (горох, боби, сочевицю, квасоллю), овочі (капусту, буряки, редьку, моркву, огірки, гарбузи), фрукти та ягоди (яблука, вишні, сливи, малину), мед. Продукти вони квасили, солили, в'ялили і сушили, а з молока робили сир та масло.

# Формуємо компетентності



- Зберегти і зміцнити здоров'я можна, дотримуючись правил здорового способу життя.
- Складові здорового способу життя – це раціональне харчування, дотримання особистої гігієни, режиму дня і сну, рухова активність, загартовування, підвищення рівня культури і знань.
- Щоб організм нормально розвивався і функціонував, треба харчуватися збалансовано.

**Далі домашнє**

**завдання**



1. Намалювати в зошиті свою тарілку здорового харчування. Пояснити чому саме цей варіант ти обрав(ла).
2. В Україні здавна всі молочні продукти називали "набіл". Напиши три своїх улюблені продукти з кожної групи:

- овочі .....
- фрукти .....
- зернові .....
- продукти, що містять білки .....
- набіл .....
- корисні жири .....

### 3. Суперзавдання для суперзнавців: які страви можна приготувати з цих плодів? Чи будуть вони корисними?

○



Пітайя червона



Мангостан



Фізалис



Джек фрут



Тамарілло

