



**МОЙ  
ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ**



# Что такое ЗДОРОВЬЕ??

## Телесного

(когда мы хорошо себя чувствуем),



## Психологического

(когда у нас отличное настроение, и мы рады),



## Социального

(когда мы замечательно ладим с окружающими)

## Интеллектуального

(когда мы думаем!!!!)



# Что влияет на здоровье?

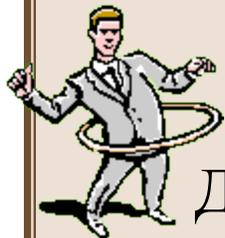


СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА



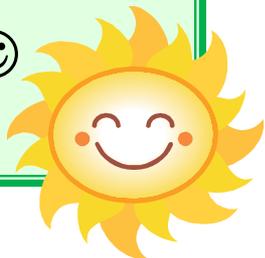


Правильно питаться!



Делать зарядку!!

Улыбаться! ☺



Что нужно для  
ЗДОРОВЬЯ?



Вовремя ложиться

Спать и вставать!

Учиться,  
развиваться!



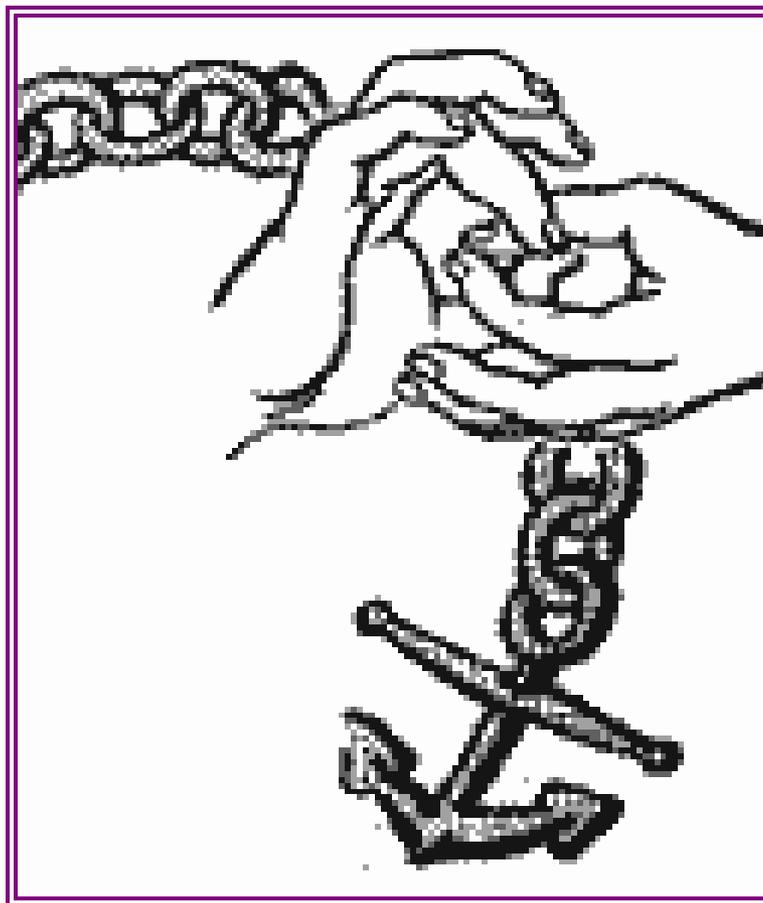
Что еще?!



**Зачем  
заниматься  
зарядкой?**



# ЗАРЯДКА ДЛЯ ПАЛЬЦЕВ

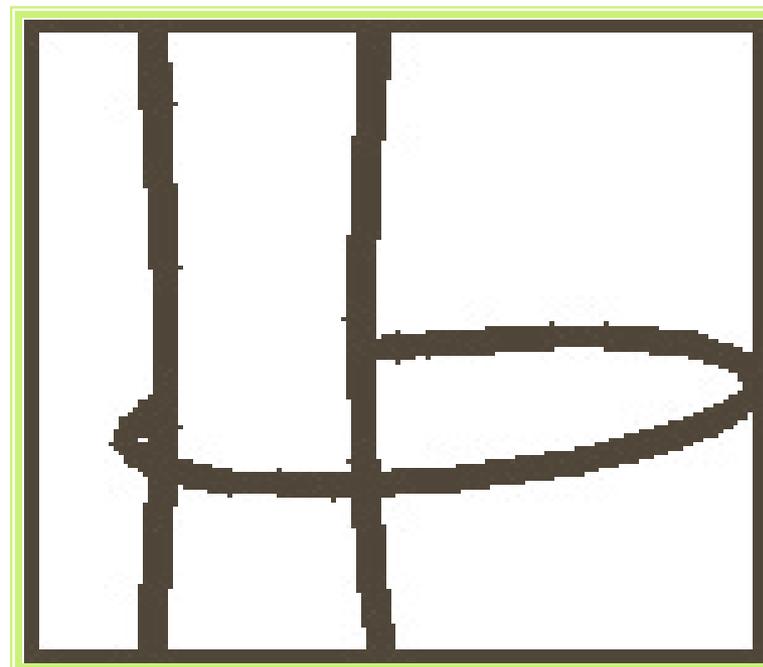
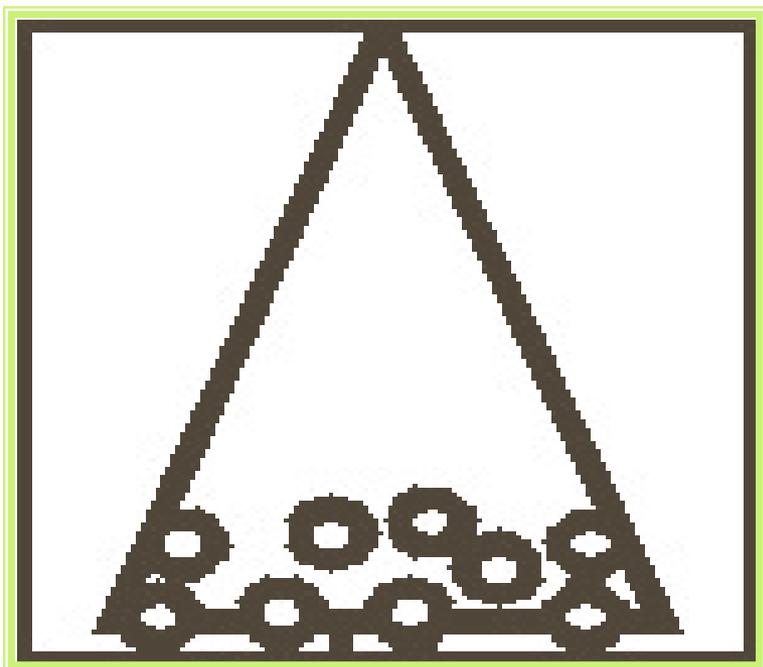


# Организм – это система



**Задание: Подумать, ЧТО ЭТО ТАКОЕ?**

**Зарядка для ума**



# Задание: изобразите дедушку



-Если человек правильно питается,

- Занимается зарядкой

(в утрам делает упражнения, бегает по вечерам),



- Занимается умственным трудом

(читает, учится, работает, думает),



То даже в пожилом возрасте

он молод и здоров!!!!







**Интеллектуальное  
здоровье**

**Задание:**  
**придумать другие варианты**  
**ответа на загадку.**

**Без окошек, без дверей полна горница людей.**  
Пример варианта ДРУГОГО ответа: планета Земля.



Задание: глядя на картинку,  
произнести вслух как можно быстрее  
цвета, КОТОРЫМИ НАПИСАНЫ слова.

ЖЕЛТЫЙ СИНИЙ БЕЛЫЙ

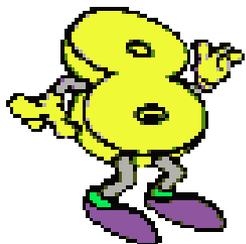
ЧЕРНЫЙ КРАСНЫЙ ЗЕЛЕНый

ФИОЛЕТОВый ЖЕЛТЫЙ КРАСНЫЙ

ОРАНЖЕВый ЗЕЛЕНый ЧЕРНЫЙ

СИНИЙ КРАСНЫЙ ФИОЛЕТОВый

ЗЕЛЕНый СИНИЙ ЖЕЛТЫЙ



Задание:

называть числа от 1 до 20,  
одновременно записывая их  
в обратном порядке:

произносить 1, писать 20;  
произносить 2, писать 19 и т. д.



Подсчитать затраченное время  
и количество ошибок.





**Задание:**

**Написать предложение из 9 слов,  
начинающихся на следующие буквы:**

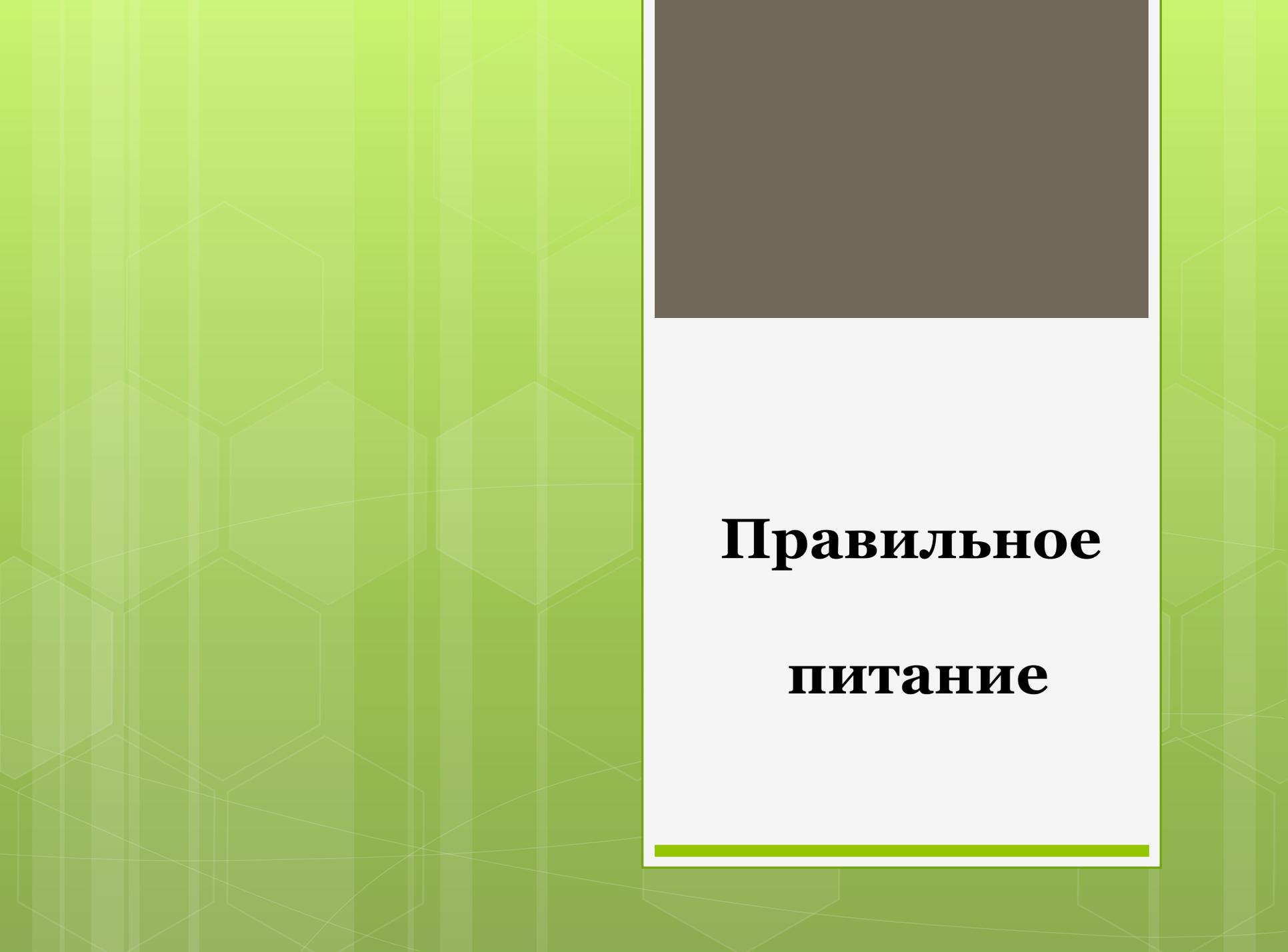
**«И», «М», «М», «У», «Н», «И», «Т», «Е», «Т».**



**Задание:**  
**Заменяя каждое слово синонимом,  
но не потеряв смысла, сказать фразу.**

**Тематическая беседа.**

**Капитанская геометрия**



**Правильное  
питание**

# Нужно знать о питании:

## БЕЛКОВАЯ ПИЩА:

- Животный белок

- Растительный белок:

- бобовые: фасоль, горошек, МАШ, соя,
- грибы,
- орехи



## ФРУКТЫ, ОВОЩИ:

- витамины,

- клетчатка (чтобы кишечник нормально работал),

- необходимые микроэлементы



## КАШИ:

- обволакивают желудок,

- защитная функция,

- подготовка к дальнейшей пище.



## УГЛЕВОДЫ:

- не только хлебо-булочные,

- но и растительные: фрукты, овощи: картофель, свекла, морковь



# Нужно знать о питании:



Вред:



- Вредные продукты,
- Принимать пищу на ходу,
- Много кушать



Важен баланс



Нужно питаться регулярно  
(примерно 4-5 раза в день и понемногу)



Организму нужна и горячая пища

Черный хлеб + стакан молока =  
набор аминокислот



**Задание:**  
**изобразить ассоциативно,**  
**как определенные продукты**  
**влияют на конкретные органы**

Сыр – кальций.  
Полезен для:  
костей, волос,  
ногтей и т.д.



Рыба – фосфор.  
Полезна для  
мозга



Морковь полезна  
для роста и  
зрения



# Задание: разработать и представить диету для сказочных персонажей:



1. Карлсон



2. Старуха Шапокляк

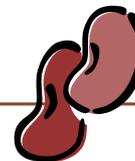


3. Винни Пух

**Задание:**  
**разработать общий туристический маршрут**  
**по Стране правильного питания**



Королевство  
ФРУКТОВ



Королевство  
РАСТИТЕЛЬНЫХ БЕЛКОВ



Королевство  
МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ



Королевство  
КАШ



Королевство  
ОВОЩЕЙ

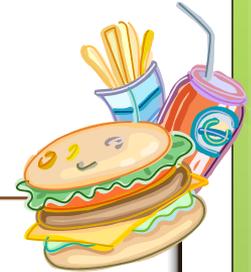


Королевство  
ПОЛЕЗНЫХ НАПИТКОВ

# Ролевая игра «Переговоры»



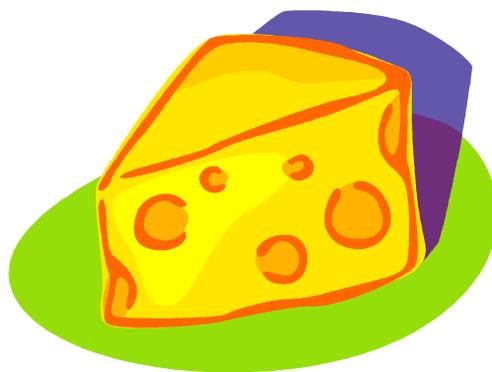
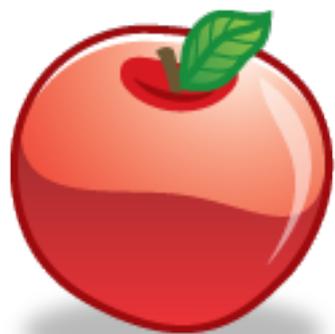
Вы – Родитель.  
Ваша задача:  
убедить ребенка  
правильно питаться.

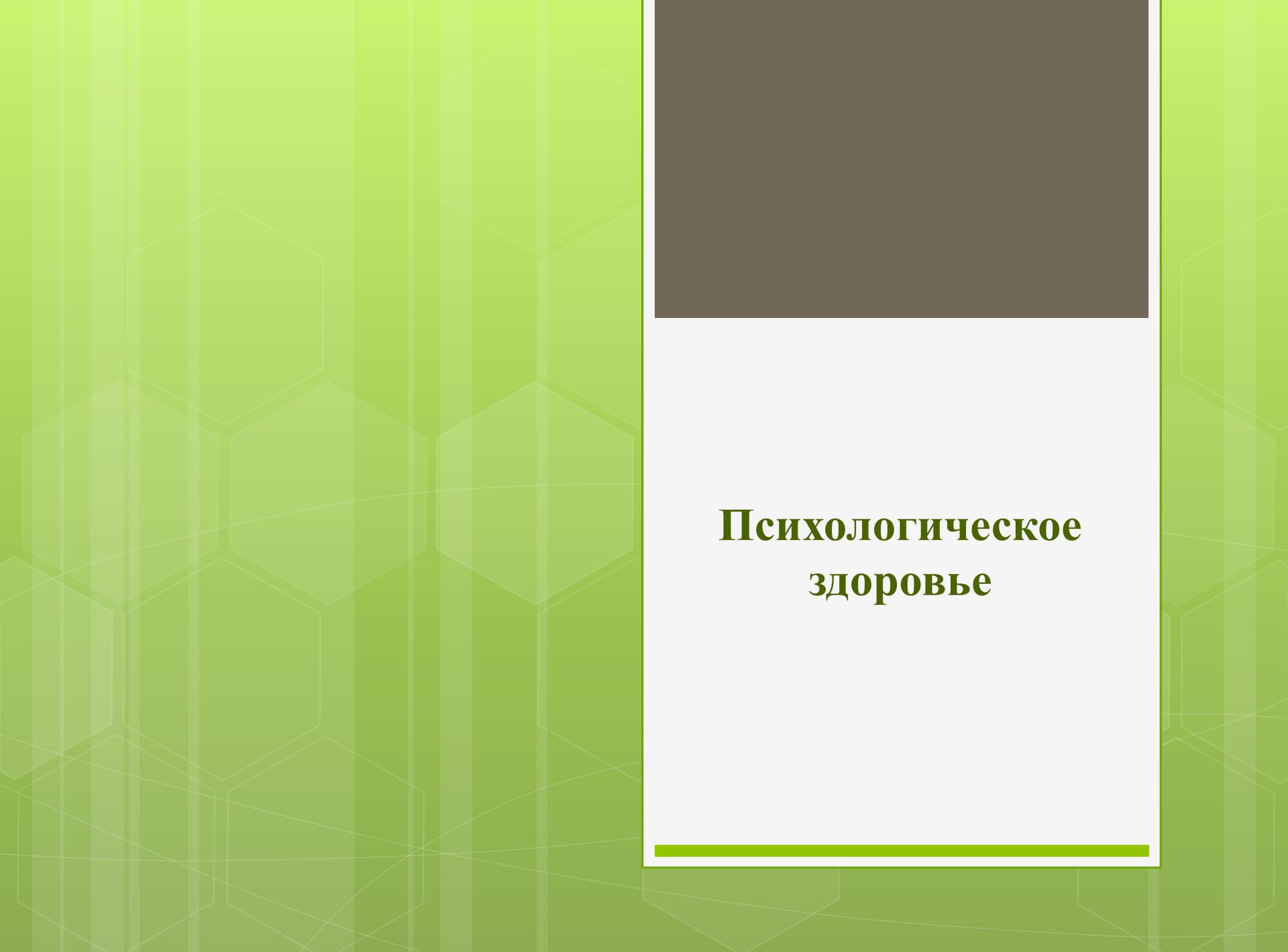


Вы – ребенок.  
Ваша задача: убедить родителя  
разрешать употреблять вредную  
пищу.



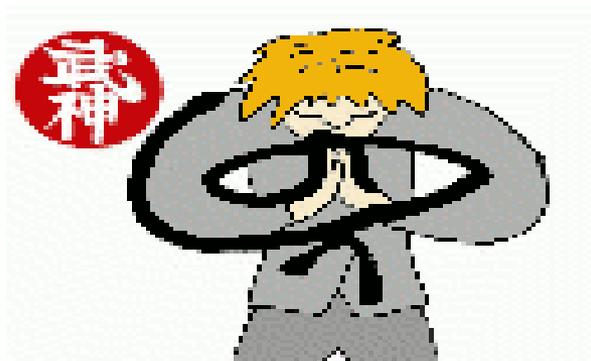
**Задание:**  
**разработать и представить рекламу**  
**продукта правильного питания**





**Психологическое  
здоровье**

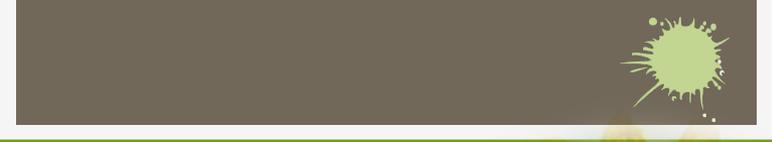
# Визуальный диалог





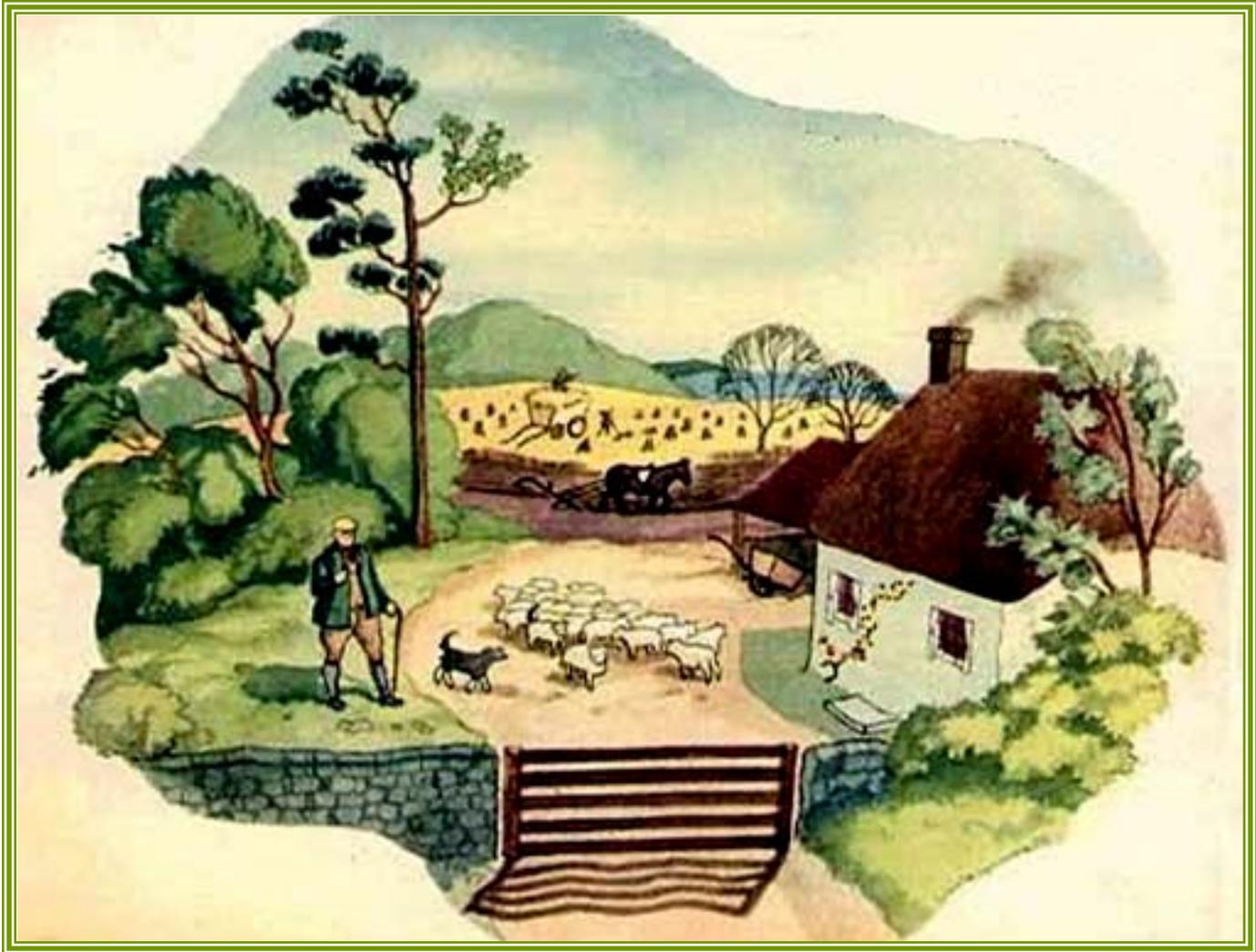
# «Дружный счет»

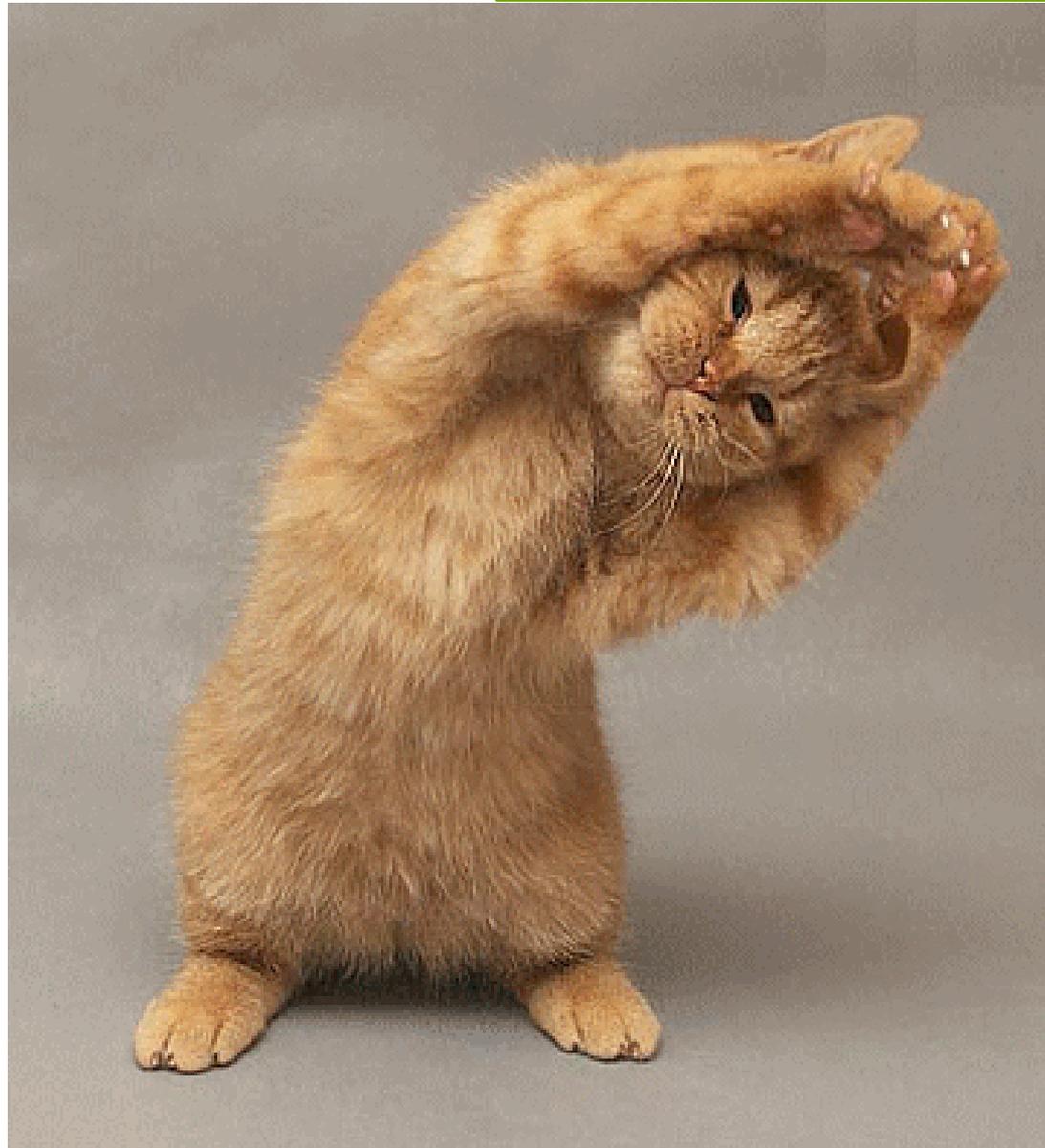




**«Автопортрет  
или из чего я состою»**













# Что такое ЗДОРОВЬЕ??

## Телесного

(когда мы хорошо себя чувствуем),



## Психологического

(когда у нас отличное настроение, и мы рады),



## Социального

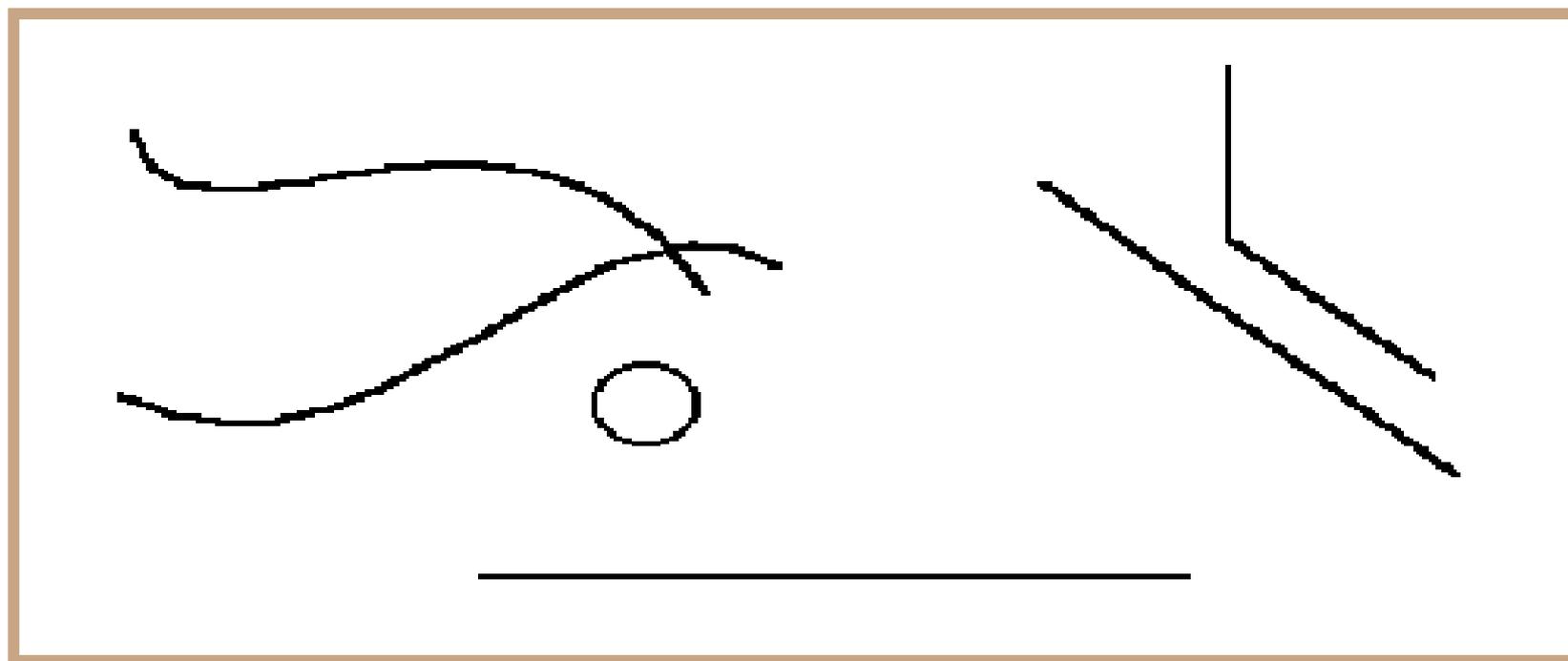
(когда мы замечательно ладим с окружающими)

## Интеллектуального

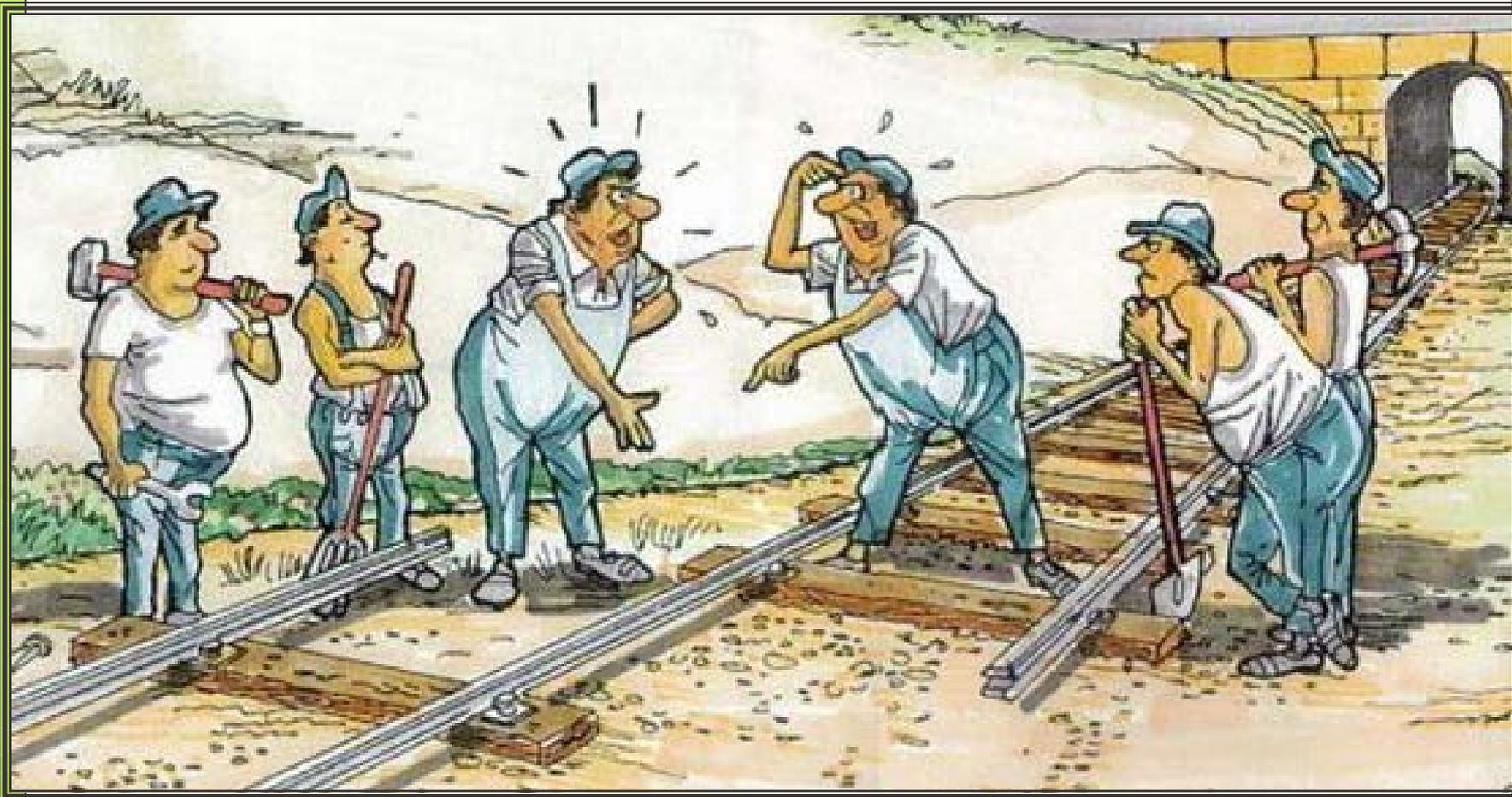
(когда мы думаем!!!!)



ЗАДАНИЕ дорисовать картину таким образом, чтобы получился рисунок – послание о здоровье



**Работайте в команде: слажено и дружно.**



**Чтобы НЕ получилось вот так.**

**Примеряйте на себя разные роли ,  
ПРИ ЭТОМ НЕ ТЕРЯЯ СЕБЯ...**

