


## Разговор о правильном питании

Октябрь

Занятие	Тема урока	Форма контроля	Сроки контроля	Примечание
5	От чего зависит здоровье	89628177242 Ватсап –фотофайл (с указанием класса)	03.10.2020	
Презентация		Сценарий		
 <p>ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ</p> <p>Модуль 3 «Формула правильного питания»</p> <p>От чего зависит здоровье</p>		<p><b>Цель:</b> - научиться беречь своё здоровье;</p>		



## Цветик – семицветик



1 Тема: «От чего зависит наше здоровье»

Какой лепесток самый важный по вашему мнению?

Какой лепесток выбрали родители?

Как вы думаете, почему?



## От чего зависит наше здоровье

Основные факторы,  
влияющие на здоровье.



ВНЕШНЯЯ СРЕДА,  
ПРИРОДНЫЕ УСЛОВИЯ

УСЛОВИЯ И  
ОБРАЗ ЖИЗНИ,  
ПИТАНИЕ



НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ



Разделите круг на три сектора, в зависимости от влияния фактора на здоровье человека.



2 Тема: «От чего зависит наше здоровье»

Наше здоровье зависит от многих факторов. Наследственности – тех свойств и характеристик организма, которые нам достались от наших предков. Условий, в которых мы живем: чистоты воздуха, воды, уровня шума. А также от самого человека – его поведения и привычек, т.е. образа жизни.



## От чего зависит наше здоровье

### Основные факторы,

влияющие на здоровье:



Твое здоровье в твоих руках

3

Тема: «От чего зависит наше здоровье».



Рассмотри схему.

- Какой фактор, на ваш взгляд, оказывается самым важным для здоровья?
- На какие из факторов человек может влиять?
- На какие из факторов влиять трудно или невозможно?



## Мой образ жизни

Что из перечисленного было в вашем расписании дня?



Следует ли что-то поменять в своем привычном образе жизни?



1. Утренняя зарядка
2. Завтрак перед школой
3. Обед
4. Прогулка на свежем воздухе
5. Занятия в спортивной, танцевальной или активные игры
6. Ел свежие овощи и фрукты
7. Ужин до 20.00
8. Лег спать не позже 22.30

4

Тема: «От чего зависит наше здоровье».



### Задание – прочитать перечень дел.

- Что из перечисленного вчера было в вашем расписании дня? На листочек выпиши номера соответствующих пунктов.
- У кого оказалось 8 пунктов в расписании вчерашнего дня? Кто набрал 7-6 пунктов?
- Следует ли что-то поменять в своем привычном образе жизни?



## Почему так говорят

Честность – путь к долголетию.  
(немецкая пословица)

Сам себя губит, кто людей не любит.  
(русская пословица)

Скромность отпугивает болезни.  
(французская пословица)



5 Тема: «От чего зависит наше здоровье»



У многих народов есть половицы и поговорки, в которых говорится о том, как черты характера влияют на здоровье

- Как вы понимаете эти высказывания? Согласны ли вы с ними?
- Можете ли вы привести примеры, подтверждающие эти высказывания?
- Можно ли изменить характер или это невозможно?



## Характер и здоровье

Какие черты могут помочь сохранить здоровье, а какие, наоборот, мешают?

Каких черт оказалось больше? Нужно ли что-то менять в характере?

Доброта	Равнодушие
Раздражительность	Чувство юмора
Внимательность	Настойчивость
Обидчивость	Умение контролировать свои эмоции
Лень	Любопытство
Зависть	Любознательность



6 Тема: «От чего зависит наше здоровье»



Вопросы для обсуждения:

- Какие из них могут помочь сохранить здоровье. А какие, наоборот, мешают?
- Можете ли вы привести подтверждающие примеры?
- Каких черт оказалось больше – способствующих или мешающих здоровью? Нужно ли что-то менять в характере?



Выполнить задания на листе А4

Нарисуй эти виды спорта.

9

Тема: «От чего зависит наше здоровье»



Расспроси своих родителей, какой вид спорта нравится им?

Какими видами спорта они занимались в детстве?



Будьте здоровы!



**Всем успешной работы!!!!**

