

г) Проверка.

(Продукты вредны, потому что в них – консерванты и красители. Эти вещества вызывают тошноту, рвоту, головокружение, головные боли, болезни внутренних органов и кожные заболевания.)

д) Весёлый повар ещё раз напоминает:

(слайд 18)

- 1.Прежде чем за стол мне сесть,
Я подумаю, что съесть.
2. Пища должна быть разнообразной.
3. Главное – не переedayте.

е) Игра «Калории».

Есть надо в меру. Для взрослого человека в день достаточно 2000 калорий. (Калории – это единицы измерения энергии в организме.)

Для полного выздоровления мальчика Ох давайте составим меню.

Посмотрите, сколько калорий в этих продуктах (слайд):)

яблоко – 40	сахар (1 чайная ложка) - 30
банан – 65	бутерброд с маслом - 40
шоколад (1 плитка) – 420	яйцо - 80
жареная рыба – 330	суп - 155
варёный картофель – 23	макаронны - 180
сарделька – 165	молоко (1 стакан) - 180
чай – 30	

- Посчитайте, сколько калорий содержится в:

(I группа) **завтраке:** яйцо, бутерброд с маслом, чай с сахаром? (180)

(II группа) **обеде:** суп, рыба жареная, варёный картофель, молоко, банан? (753)

(III группа) **ужине:** макароны, сарделька, яблоко, шоколад? (805)

- Сколько калорий *в этом меню* на весь день? (1738)

- Каково же четвёртое правило здоровья. (слайд 19)

Для здоровья нам нужна полноценная еда!

6) Посмотрите, как изменился Ох! Какой он красивый! Да он просто Ах! (слайд 21)

Сегодня мы помогли одному мальчику понять, что здоровье – самое большое богатство человека. Ведь не зря в народе говорят: «Быстрого и ловкого болезнь не догонит».

III. Итог урока.

1) - Какие правила надо соблюдать, чтобы сохранить здоровье? (слайд 22)

- Выполнять режим дня;
- Соблюдать личную гигиену;
- Правильно питаться;
- Чаще бывать на свежем воздухе – заниматься спортом;
- Проходить осмотры у врачей;
- Вести здоровый образ жизни.

2) Сохранить здоровье вам помогут правила здорового образа жизни на этих сердечках (раздаю их детям) (слайд 23)

Правила здорового образа жизни.

1. Занимайтесь физической культурой.

2. Правильно питайтесь. Ешьте больше пищи, содержащей клетчатку и цельные зерна, и меньше – пищу, содержащую сахар и приготовленную из пшеничной муки. Не забывайте об овощах и фруктах. Готовьте пищу на растительном масле.

3. Избегайте избыточного веса, не ужинайте позднее 6 часов вечера. Питайтесь не реже 3 раз в день.

4. Соблюдайте режим дня.

5. Будьте психологически уравновешены. Не нервничайте, ведь нервные клетки не восстанавливаются. Дарите окружающим добро. Находите везде положительные моменты.

6. Соблюдайте личную гигиену.

7. Проходите осмотры у врачей.

8. Закаливайте свой организм. Лучшее всего помогает контрастный душ – теплая и прохладная водичка. Помни: солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.

9. И, конечно, не курите, не злоупотребляйте алкоголем и другими вредными привычками. Ведь это основные факторы, ухудшающие здоровье.

10. Чаще гуляйте в парке, на свежем воздухе, подальше от автомобилей и других загрязнителей воздуха.

3) Я буду называть слова, если это слово характеризует здорового человека, **вы хлопаете**.

Приготовились. Итак,

красивый, сутулый, сильный, стройный, толстый, подтянутый, ловкий, бледный, румяный, крепкий, неуклюжий, закаленный.