

КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ?

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

(Приложение 1)



Какого человека называют здоровым? Выбери и отметь признаки здоровья.

- | | |
|---|---|
| ☐ отличное настроение | ☐ хороший аппетит |
| ☐ крепкий сон | ☐ рассеянность |
| ☐ вялость | ☐ плохое настроение |
| ☐ высокая температура | ☐ тревожный сон |



С помощью рисунков расскажи, что полезно для твоего здоровья.

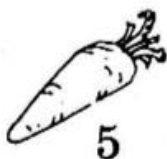
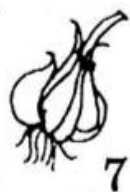


Отметь в кружочках, что ты делаешь для укрепления своего здоровья.

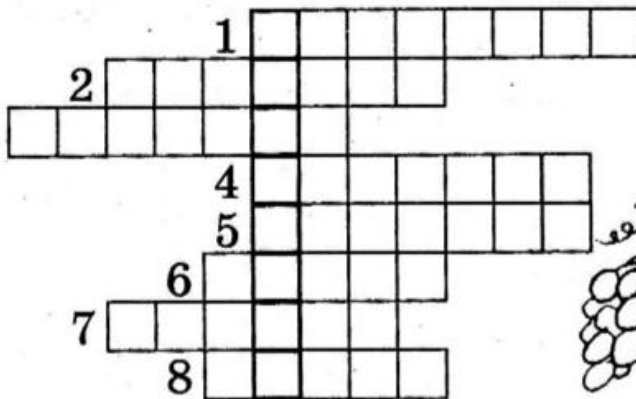
- ☐ ежедневно соблюдаю режим дня
- ☐ смотрю по телевизору передачи о здоровье
- ☐ занимаюсь спортом
- ☐ гуляю с утра до вечера
- ☐ гуляю только в тёплое время года
- ☐ ем много овощей и фруктов



Разгадай кроссворд и узнай, что содержат в себе эти продукты.



3



7

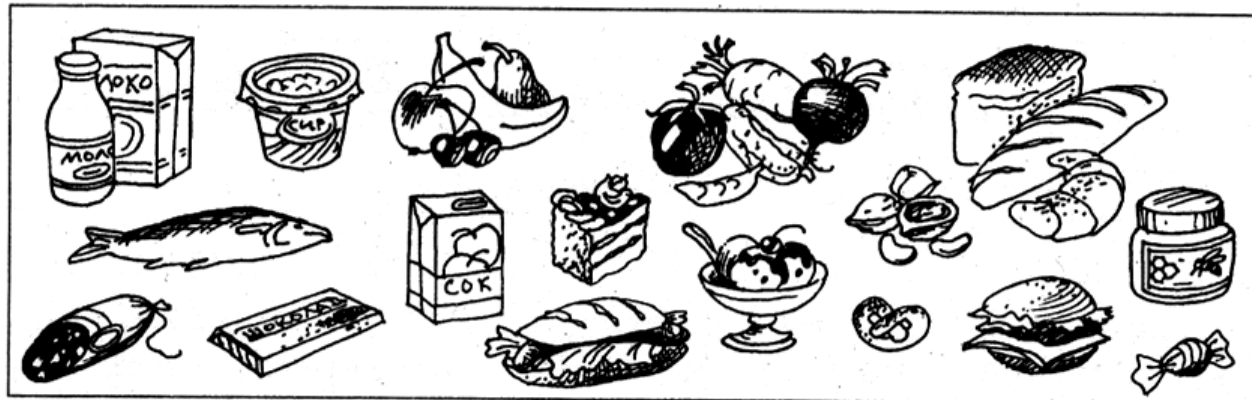
8



Практическая работа: «Полезное и вредное»



Обведи зелёной линией полезные продукты.



Из перечисленных правил питания выбери те, которых ты придерживаешься. Сделай вывод, правильно ли ты питаешься.

- ☐ ем в одно и то же время через каждые четыре часа
- ☐ тщательно пережёвываю пищу
- ☐ почти не ем сладостей и жирных продуктов
- ☐ овощи и фрукты употребляю в пищу каждый день
- ☐ никогда не ем холодную и горячую пищу одновременно
- ☐ во время еды не отвлекаюсь на книгу или телевизор

ОЦЕНОЧНЫЙ ЛИСТ

(заполняется педагогом)

Фамилия Имя _____

ОТМЕТКА	(+, -)
1. ЗНАНИЕ о здоровом питании	
2. УМЕНИЕ распознавать и называть полезные свойства пищи	
3. УМЕНИЕ (ОПЫТ): ориентироваться в полезных и вредных продуктах, применять советы на практике, в жизненных ситуациях	
ВЫВОД: учебные задачи успешно решены, запланированные результаты достигнуты	
РАБОТА БЫЛА УСПЕШНОЙ	