

Беседа: «ЗДОРОВЬЕ И ПИТАНИЕ»

Ребята, сегодня мы поговорим о том, что же необходимо знать, уметь, иметь, чтобы быть здоровыми.

Ещё древнегреческий философ Сократ (470 - 399 до н.э.) сказал: «Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить». Это старинное высказывание актуально и в наше время, особенно для растущего детского организма.

Ваше здоровье – самое ценное, что у вас есть. На всю жизнь человеку дается только один организм. Если вы небрежно обращаетесь с какими-то предметами, их можно заменить, но заменить свой организм вы не сможете. Многие болезни – всего лишь результат неправильного питания. Можно сохранить здоровье, если следить за характером питания. Качество жизни можно улучшить благодаря здоровому питанию.

1. Здоровый образ жизни – это:

- 1) Соблюдение режима дня.
- 2) Соблюдение режима питания, правильное питание.
- 3) Закаливание.
- 4) Физический труд.
- 5) Соблюдение правил гигиены.

«Ради крепкого здоровья – мойте руки чаще».

- 6) Правила поведения за столом.

«Когда я ем, я глух и нем!»

7) Скажем **«Нет!»** вредным привычкам (употребление алкогольных напитков, табакокурение).

- 8) Доброе отношение к людям, к окружающей нас природе, животным.

- 9) Правильная организация отдыха и труда.

2. Режим дня, что это такое? (ответы детей)

Рано утром просыпайся,
Себе и людям улыбайся,
Ты зарядкой занимайся,
Обливайся, вытирайся,
Всегда правильно питайся,
В школу смело отправляйся.
Чтоб ты не был хилым, вялым,
Не лежал под одеялом,
Не хворал и был в порядке,
Делай каждый день зарядку!
Позабудь про телевизор,
Марш на улицу гулять –
Ведь полезней для здоровья
Свежим воздухом дышать.

Нет плохому настроению!
Не грусти, не хнычь, не плачь!
Пусть тебе всегда помогут
Лыжи, прыгалки и мяч!
Хоть не станешь ты спортсменом,
Это право не беда –
Здоровый дух в здоровом теле
Пусть присутствует всегда!

3. Зачем человек ест? (ответы детей)

4. Мудрые философы говорят: «Дерево держится своими корнями, а человек пищей», как вы это понимаете? (ответы детей)

5. Вывод: человеку необходимо питаться.

6. Игра: «Полезное – неполезное»

Выберите продукты, которые полезны для вас и разделите на две группы:

Рыба, пепси, кефир, фанга, чипсы, геркулес, жирное мясо, подсолнечное масло, торты, «Сникерс», морковь, капуста, шоколадные конфеты, яблоки, груши, хлеб.

7. Сколько раз в день необходимо питаться? (ответы детей)

1. Завтрак (дома).
2. Завтрак (второй в школе).
3. Обед.
4. Полдник.
5. Ужин.

8. «Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть» - почему так говорят? (ответы детей)

Каждому человеку для нормальной работы организма необходимы белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли и вода, которые должны поступать вместе с пищей.

Режим питания тоже большую роль в рациональном питании. С самого рождения мы живем в определенном ритме, наше сердце сокращается с определенной частотой, существует ритм дыхания, ритм выделения пищеварительных соков – это работают наши биологические часы. Так пищеварительные соки вырабатываются с 13 до 14 часов и с 18 до 19 часов в максимальном количестве, а небольшом количестве каждые 1,5 часа. Поэтому прием пищи в определенное время считается наиболее физиологичным.

Нарушение режима питания играет отрицательную роль в здоровье человека. Оно проявляется в уменьшении количества приемов пищи в день с четырех – пяти до двух, неправильном распределении суточного рациона питания, так в ужин съедается

до 65 % от всей пищи, положенной на день, а ведь самым плотным должен быть завтрак, затем обед и лишь 20 % должны принадлежать ужину.

Загадки:

Я румяную Матрёшку
От подруг не оторву,
Подожду, когда Матрёшка
Упадёт сама в траву. *(Яблоко)*

Огурцы они как будто,
Только связками растут,
И на завтрак эти фрукты
Обезьянам подают. *(Банан)*

Синий мундир, белая подкладка,
В середине - сладко. *(Слива)*

Этот плод сладкий хорош и пригож,
На толстую бабу по форме похож. *(Груша)*

Отгадать не очень просто –
Вот такой я фруктик знаю –
Речь идет не о кокосе,
Не о груше, не о сливе, -
Птица есть еще такая,
Называют так же - ... *(Киви)*

Ни в полях и ни в садах,
Ни у вас и ни у нас,
А в тропических лесах
Вырастает ... *(Ананас)*

По вертикали:

Золотистый и полезный,
Витаминный, хотя резкий,
Горький вкус имеет он.
Когда чистишь – слезы льешь. *(Лук)*

Расселась барыня на грядке,
Одета в шумные шелка.
Мы для нее готовим кадки
И крупной соли полмешка. *(Капуста)*

Что это за рысачок
Завалился на бочок?
Сам упитанный, салатный.
Верно, это ... *(Кабачок)*

Хотя я сахарной зовусь,
Но от дождя я не размокла,
Крупна, кругла, сладка на вкус,
Узнали вы, кто я? ... *(Свекла)*

Кругла, а не месяц,
Желта, а не масло,
Сладка, а не сахар,
С хвостом, а не мышь. *(Репка)*

«Люди с самого рождения жить не могут без движения» - как вы понимаете эти слова? *(ответы детей)*

Организму важно не только поступление энергии с пищей, но и её расход. А это значит - необходима физическая нагрузка, при которой жир сжигается наиболее эффективно.

Речь идет совсем не о необходимости изнурительных физических упражнений. 30 минут любой физической активности в день, но ежедневно!

Запомните правило:

«ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА В ЛЮБОЙ ФОРМЕ ЛУЧШЕ, ЧЕМ ЕЁ ПОЛНОЕ ОТСУТСТВИЕ».

Рациональное питание:

Рациональное питание - одна из главных составных частей здорового образа жизни и факторов продления активного периода жизнедеятельности.

В нашей школе строго соблюдаются основные условия физического развития ребенка - **рациональное питание**, режим дня, прогулки на воздухе.

Рациональное питание быстро растущих детей, особенно подростков, определяет их полноценное развитие и здоровье в будущем.

Надо отметить, что рациональное питание школьников не сводится только к "дробному" употреблению углеводов. Правильное питание должно обеспечить поступление в организм всех необходимых веществ: углеводов, жиров, белков и витаминов.

* О чём мы с вами говорили?

* Какие выводы вы для себя сделали?

СПАСИБО! БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!