

ГОДИНА СПІЛКУВАННЯ: ДБАЙ ПРО СВОЄ ЗДОРОВ'Я



Роботу виконала Чаговець
Людмила Борисівна, учитель
Коретичанського ліцею
Харківської районної ради

◎ Що ж таке здоров`я?

У тлумачному словнику ми дізнаємося, що це стан організму, при якому нормально функціонують усі його органи.

- ◎ Із давніх-давен український народ найголовнішою цінністю у житті вважав здоров`я. Це найбільше щастя, яке не купиш ні за які гроші.

Говорять: “Здоровий не знає, який він багатий”.

- ◎ Щоб рости здоровими, треба загартовувати тіло і душу, вести здоровий спосіб життя, правильно харчуватися, бути готовими до різноманітних життєвих випробувань.

- ◎ Здоров`я - це те, без чого людині важко прожити, це добрий фізичний стан.
- ◎ Поєднання фізичної, психічної, соціальної та духовної складової дає людині міцне здоров`я.
- ◎ Якщо неправильно харчуватися, мало рухатися, переживати негативні емоції, то поступово ви втратите здоров`я.

- ◎ На здоров`я також має вплив правильне харчування. Ми їмо для того, щоб рости, міцніти, не хворіти. Від того, що кожен споживає, залежить не тільки розвиток організму, а й самопочуття, настрої.
- ◎ **Що треба знати про складові їжі?** Щодня в харчовому раціоні повинні бути білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні речовини й обов`язково вода.



- У багатьох продуктах рослинного й тваринного походження містяться **білки**. Це у м`ясі, рибі, молоці, сирі, яйцях, горіхах, крупах, бобових.
- Вони забезпечують будову й діяльність клітин організму.

- У продуктах рослинного й тваринного походження містяться **вуглеводи**, які забезпечують організм енергією.

- Це м`ясо, молоко, овочі, фрукти, злаки, мед.





- У харчовому раціоні людини кожного дня повинні бути хліб (бажано чорний), картопля, каша (особливо гречана), обов'язково капуста, буряк, морква і фрукти.
- **Жири** роблять їжу смачною та запашною. Вони містяться в різних продуктах.

- ◎ Для організму необхідні **мінеральні речовини** (солі).
- ◎ **Вода** - основа життя. У людському тілі її близько 70%. Вона входить до складу крові, слини, шлункового соку. Це сеча і піт. З ними виділяються з організму всі шкідливі речовини.
- ◎ За добу людина повинна вживати 2,5 - 3 літри.
- ◎ З водою в організм людини можуть потрапляти шкідливі мікроби, отруйні речовини. Тому її не треба пити з відкритих водойм.
- ◎ Для харчування треба брати якісну їжу, яка має приємний запах і вигляд.

- ◎ Ростіть здоровими і сильними, займайтеся фізичною культурою, у спортивних секціях, грайте чи робіть прогулянки на свіжому повітрі, позбудьтеся шкідливих звичок, правильно харчуйтеся, дотримуйтеся особистої гігієни, турбуйтеся про чистоту і порядок.
- ◎ Умивайтеся декілька разів на день, чистьте зуби, слідкуйте за одягом і взуттям, користуйтеся чистим носовим платком.
- ◎ Виконуйте всі ці вимоги і ви будете здоровими.

ВІКТОРИНА

- ◎ 1. Що потрібне для здоров`я людини?
- ◎ 2. Для чого та як треба вмиватися?
- ◎ 3. Чому корисна ранкова гімнастика?
- ◎ 4. Що треба вносити до щоденного раціону?
- ◎ 5. Для чого необхідно чистити зуби?
- ◎ 6. Чи треба постійно зрізати нігті?
- ◎ 7. Звідки можна пити воду?
- ◎ 8. Скільки води треба випивати за день?
- ◎ 9. Від чого залежить здоров`я?
- ◎ 10. До чого може призвести неякісна їжа?