

# РАЗГОВОРЫ О ВАЖНОМ 4Ф

**Цель занятия:** формировать у младших школьников первоначальные представления о ценности здорового образа жизни, способствовать становлению полезных привычек в повседневной жизни, создавать условия для понимания эмоциональной обусловленности поведения и причин возникновения эмоций, формировать способность к децентрации — умению видеть ситуацию с точки зрения другого человека, воспитывать ответственное отношение к собственному здоровью.

**Формирующиеся ценности:** жизнь.

**Основные смыслы:** каждому человека важно заботиться о своем здоровье, вырабатывать полезные привычки: правильно питаться, соблюдать режим дня, уметь проявлять заботу о себе и своих близких, понимать свои эмоции.

Россия - здоровая  
держава

жизнь



Максим Траньков



Российский фигурист,  
двукратный олимпийский чемпион

Предлагаемый режим  
питания

7:00-8:00	первый завтрак дома
10:30-11:00	второй завтрак
13:00-14:00	обед
16:30-17:00	полдник
19:00-19:30	ужин (за 2,5 часа до сна)



20-30 мин  
основной прием пищи



10-15 мин  
перекус

Что положить с собой?

1. Фрукты (яблоко, груша, банан) 2. Горсть орехов 3. Сухофрукты



Не менее 60 минут  
физической активности  
в день

1

СМОЧИТЬ РУКИ ВОДОЙ



К какой группе продуктов относится  
фасоль?



- молочные продукты
- бобовые
- фрукты

Проверить

Распредели продукты!



Полезные



Неполезные

