

Урок окружающего мира во 2-м классе

по теме: "Если хочешь быть здоров!"



Учитель начальных классов

Любанской СОШ имени А.Н. Радищева

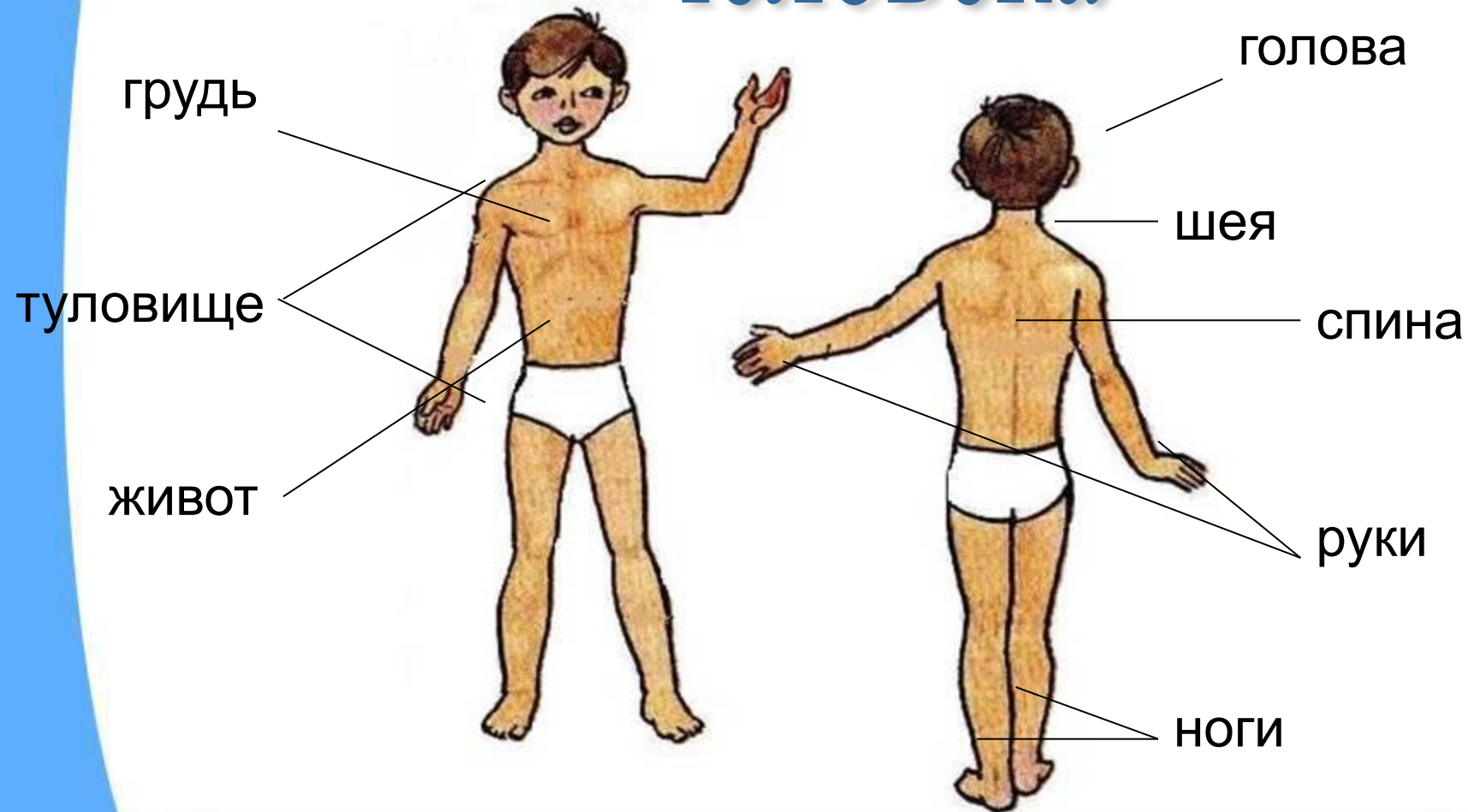
Морозова Татьяна



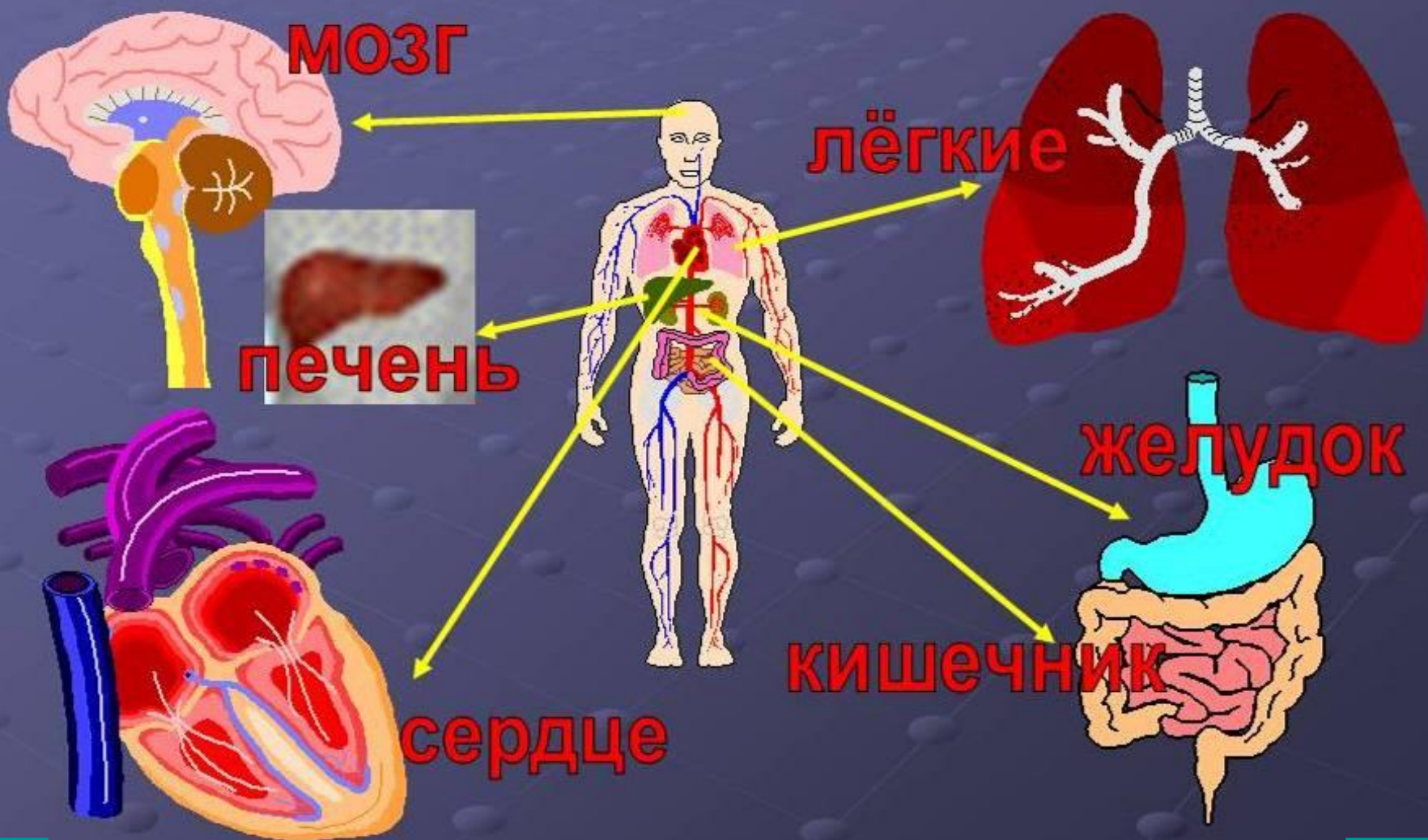


Внешнее строение

Человека



Внутреннее строение человека



Строение тела человека

ВНЕШНЕЕ

Части тела

-голова;
-шея;
-туловище
(грудь,
живот,
спина);
-руки;
-ноги.

ВНУТРЕННЕЕ

Органы

-мозг;
-лёгкие;
-сердце;
-желудок;
-кишечник;
-печень.



Физминутка

*Раз, два, три, четыре, пять,
Начинаем отдыхать!
Спинку бодро разогнули,
Ручки кверху потянули!
Раз и два, присесть и встать,
Чтобы отдохнуть опять.
Раз и два вперед нагнуться,
Раз и два назад прогнуться.
Вот и стали мы сильнее,
Здоровей и веселей!*



Режим дня

- Подъем	7-00
- Гигиенические процедуры, утренняя гимнастика	700 - 730
- Завтрак	730 - 745
- Дорога в школу	750 - 820
- Пребывание в школе	830 - 1300
- Дорога из школы	1305- 1335
- Обед	1340 - 1400
- Пребывание на открытом воздухе(прогулка, игры)	1400 - 1545
- Полдник	1545 - 1600
- Самостоятельные учебные занятия	1600 - 1800
- Вечерняя прогулка	1800 - 1900
- Ужин	1900 - 1930
- Работа по дому	1930 - 2000
- Свободное время (занятия по интересам)	2000 - 2100
- Гигиенические процедуры, подготовка ко сну	2100 - 2130
- Ночной сон	21-30



ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА



**Запомнить нужно навсегда:
залог здоровья – чистота!**





Правила ухода за зубами

- Чистить зубы надо 2 раза в день: утром и вечером
- Пользуйтесь только своей зубной щеткой.
 - После еды всегда полощите рот тёплой водой.
- Не грызите зубами орехи, сахар, твердые конфеты.
 - Не ешьте много сладкого.
 - Не менее двух раз в год проверяйте состояние зубов у врача.



СТО МА ТО ЛОГ



***Еще один наш
помощник в
сохранении
здоровья - это
движение.***



***Зарядка, подвижные
игры, ходьба, катания на
коньках и лыжах - все эти
занятия укрепляют
здоровье человека,
делают его ловким,
сильным, быстрым,
выносливым.***



Назовите продукты растительного и животного происхождения



Животного
происхождения

Растительного
происхождения





**«Жил-был один
король.
У него была дочь.
Она любила есть
только сладкое.
И вот с ней
случилась беда...»**

- **Какая беда
случилась с
принцессой?**
- **Что вы ей
посоветуете?**



Наши помощники в сохранении здоровья

Личная
гигиена



Режим дня



Движение,
закаливание



Здоровое питание



Спасибо за работу.

Молодцы!

