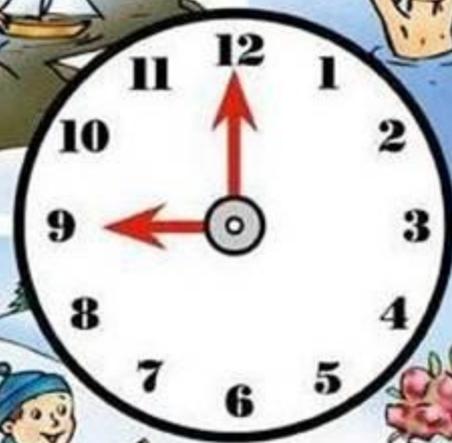


# Если хочешь быть здоров.



Окружающий мир

2 класс

# Работа в парах.



Что надо делать для того, чтобы  
сохранить своё здоровье на долгие  
годы?

# Режим дня.



Режим дня - это распорядок дел, действий, которые вы совершаете в течение дня.

Расскажи о своём режиме дня.



# Помни!



1. В сутки вы должны спать не менее 8-9 часов.
2. Кушать надо примерно в одно и то же время 4-5 раз в день, но никак не реже 3-ёх раз.
3. Проводить на свежем воздухе не меньше 2-ух часов в день.
4. Чередовать учёбу или работу с отдыхом.
5. Побольше двигаться.

# Личная гигиена.



Это правила, выполнение которых поможет не болеть и укрепить своё здоровье.

# Личная гигиена

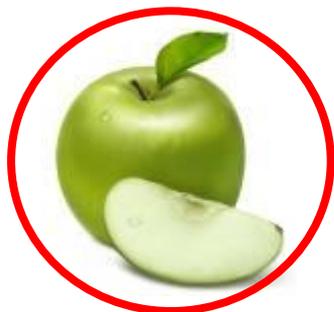
Гигиена  
жилища



Гигиена  
кожи



Гигиена  
питания



Гигиена  
одежды



Гигиена  
воды





Какие предметы у каждого человека должны быть личными, а какими могут пользоваться все члены семьи?

# Личные



# Для семьи



# Отгадайте загадку.

Когда мы едим -  
Они работают,  
Когда не едим -  
Они отдыхают.  
Не будем их чистить -  
Они заболеют.

**Зубы**





# Как правильно чистить зубы?



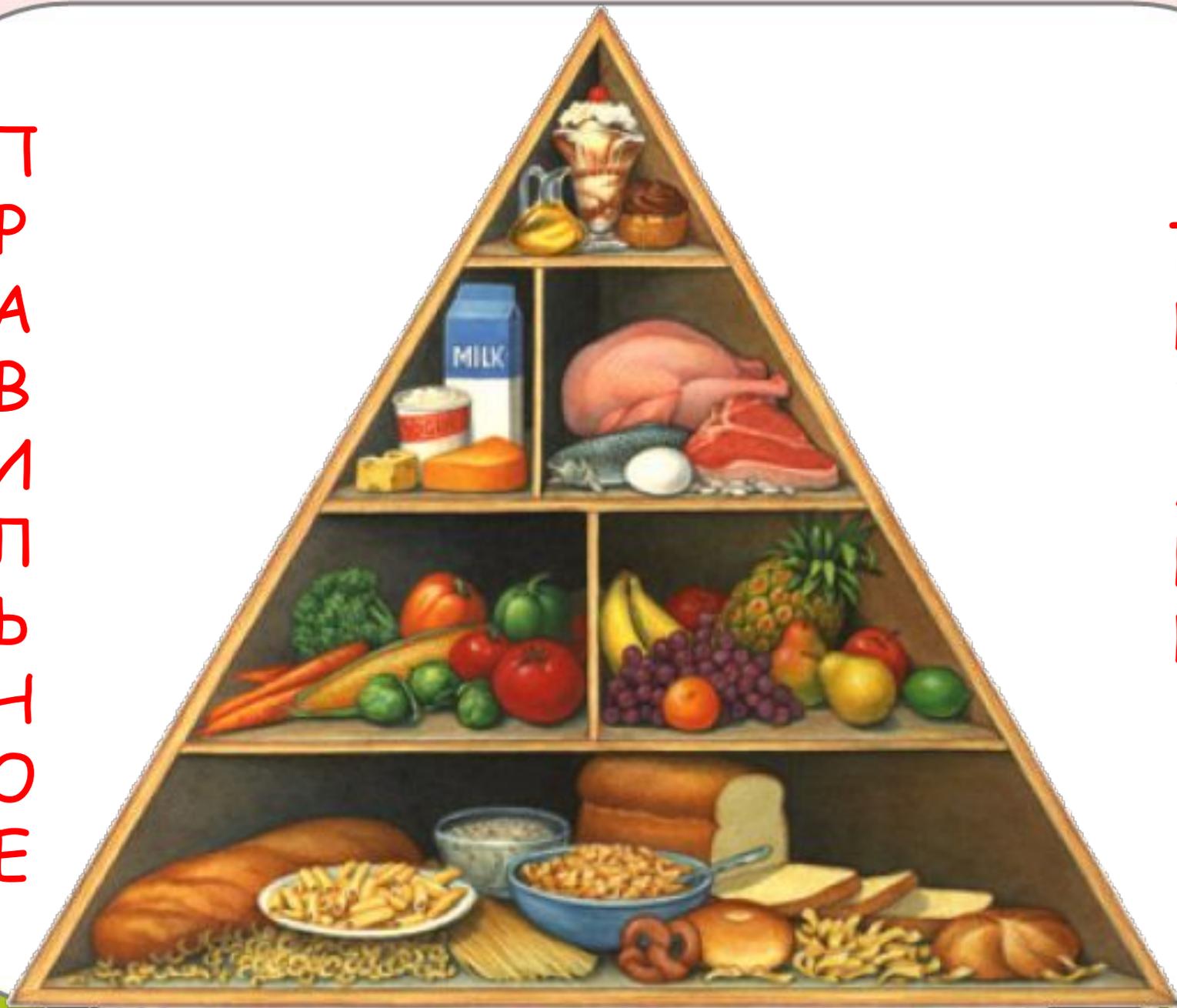
Чистить зубы надо не только с наружной, но и с внутренней стороны. Желательно чистить поверхность зубов сверху вниз, снизу вверх и в обратную сторону круговыми движениями.

# Что значит «правильное питание?»



Правильное питание - это разнообразное питание. Для жизни человеку необходимы питательные вещества, которые находятся в разных продуктах питания.

П  
Р  
А  
В  
И  
Л  
Ь  
Н  
О  
Е



П  
И  
Т  
А  
Н  
И  
Е

# Наши помощники в сохранении здоровья.

Режим дня



Личная гигиена



Правильное питание



# ИСТОЧНИКИ:

- <http://med-isida.ru/stomatology/hygiene/personal/>
- <http://www.xn--80amkeaq.net/photoscard/insert231.html>
- [http://www.zone-x.ru/showTov.asp?FND=&Cat\\_id=692605](http://www.zone-x.ru/showTov.asp?FND=&Cat_id=692605)
- <http://my-shop.ru/shop/producer/252.html>
- [http://www.freshmemory.ru/catalog/index.php?SECTION\\_ID=98&ELEMENT\\_ID=675](http://www.freshmemory.ru/catalog/index.php?SECTION_ID=98&ELEMENT_ID=675)
- <http://school-kid.ru/>
- <http://wsh.mybb.ru/viewtopic.php?id=1540&p=3>
- <http://www.photoshopstar.com/effects/fantastic-glowing-effect/>
- [http://www.kids-price.ru/dzhemper\\_ddk366001n\\_solnechnaya\\_dolina\\_biryuza\\_557403.html](http://www.kids-price.ru/dzhemper_ddk366001n_solnechnaya_dolina_biryuza_557403.html)
- <http://www.weblancer.net/users/beluza/portfolio/516548.html>
- <http://forum.smallgames.ws/index.php?showtopic=18149&pid=192954&st=10>
- <http://900igr.net/photo/predmety/Predmety-10.files/018-Zubnaja-schjotka.html>
- <http://www.v-sp.ru/shop/category/bytovaja-himija/offset80/>
- [http://nn-sp.ru/asp/sbor.php?page=7&brend\\_id=1358&brend=Наша+мама](http://nn-sp.ru/asp/sbor.php?page=7&brend_id=1358&brend=Наша+мама)
- [http://www.dava.ru/index.php?cPath=227\\_388\\_390\\_391&page=1&sort=4a&](http://www.dava.ru/index.php?cPath=227_388_390_391&page=1&sort=4a&)
- <http://www.deltashop.ru/kat/g3697-1.htm>
- <http://www.leksad.ru/imixmar-1000817-2.htm>