

Окружающий мир

2 класс

Тема. Если хочешь быть здоровым.

Учитель начальных классов

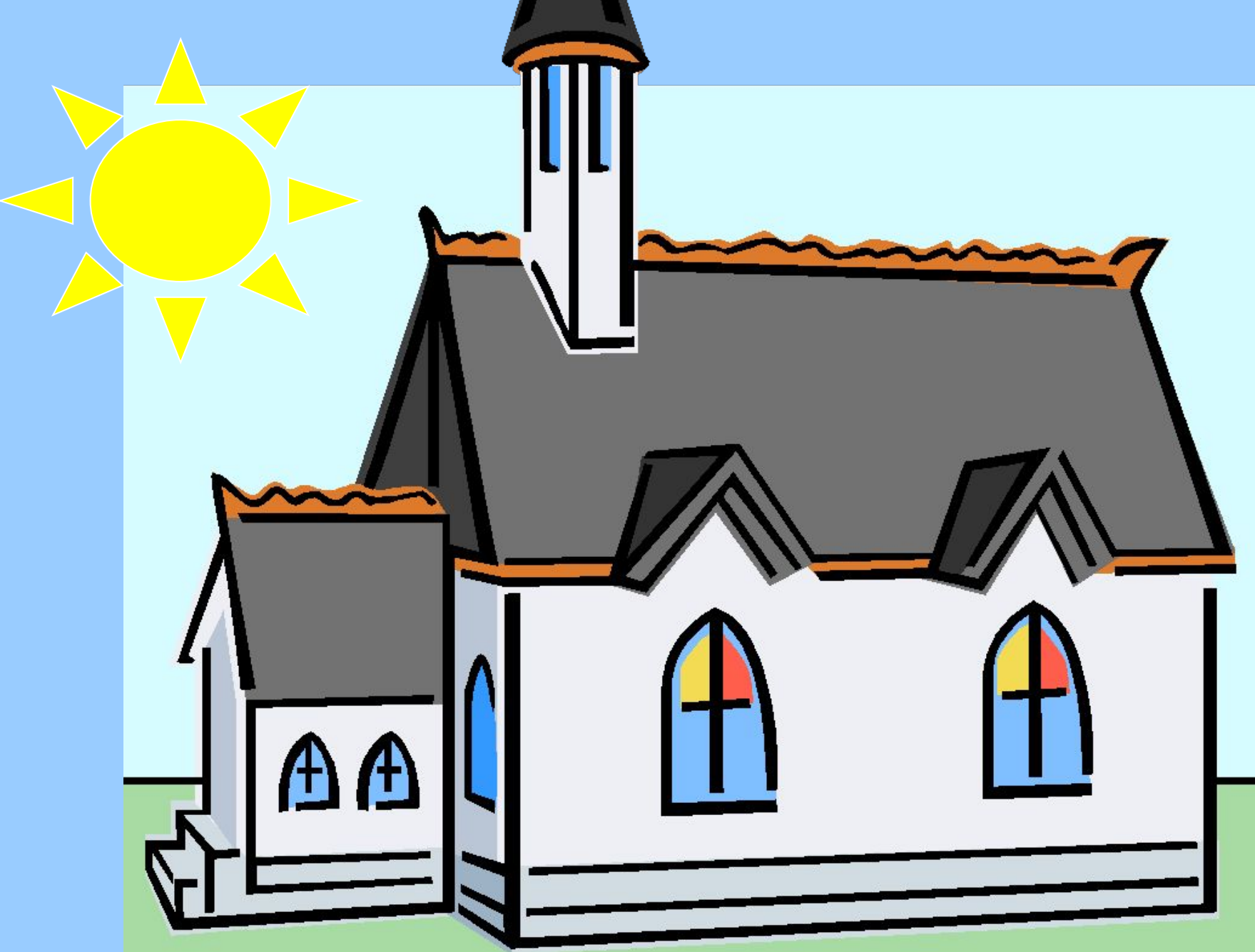
МБОУ

Дубровинской СОШ Котовщикова

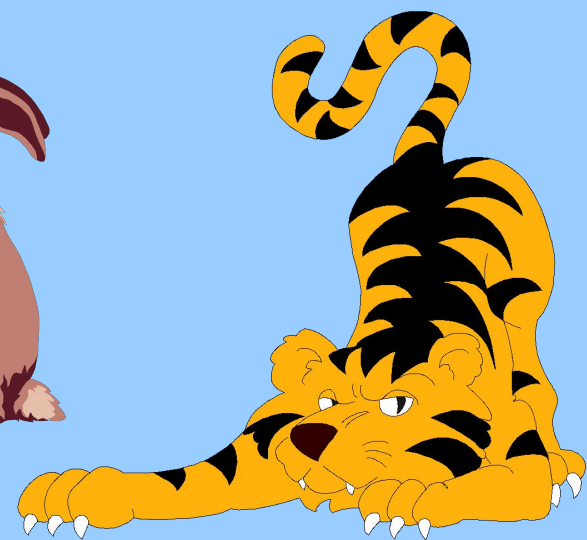
Мария Анатольевна

Город Здоровейск





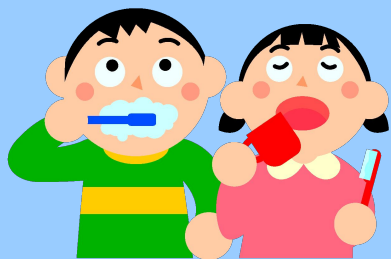
Режим дня – это
распорядок дел, действий,
которые
вы совершаете в
течение дня.





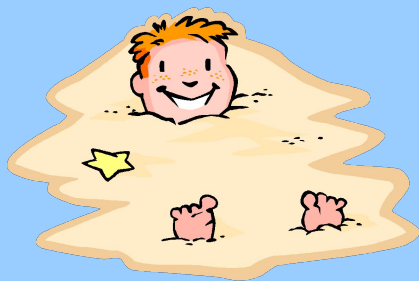
Режим дня

- 7ч – 8ч подъем, зарядка, утренний туалет, завтрак
- 9ч – 13ч занятия в школе
- 13ч – 14ч возвращение домой, обед
- 14ч – 16ч отдых, прогулка
- 16ч – 18ч приготовление уроков
- 18ч – 19ч ужин, помощь по дому
- 19ч – 20ч 45 мин чтение, игры дома
- 20ч 45 мин - 21ч подготовка ко сну



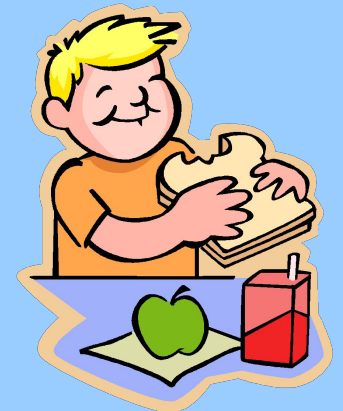


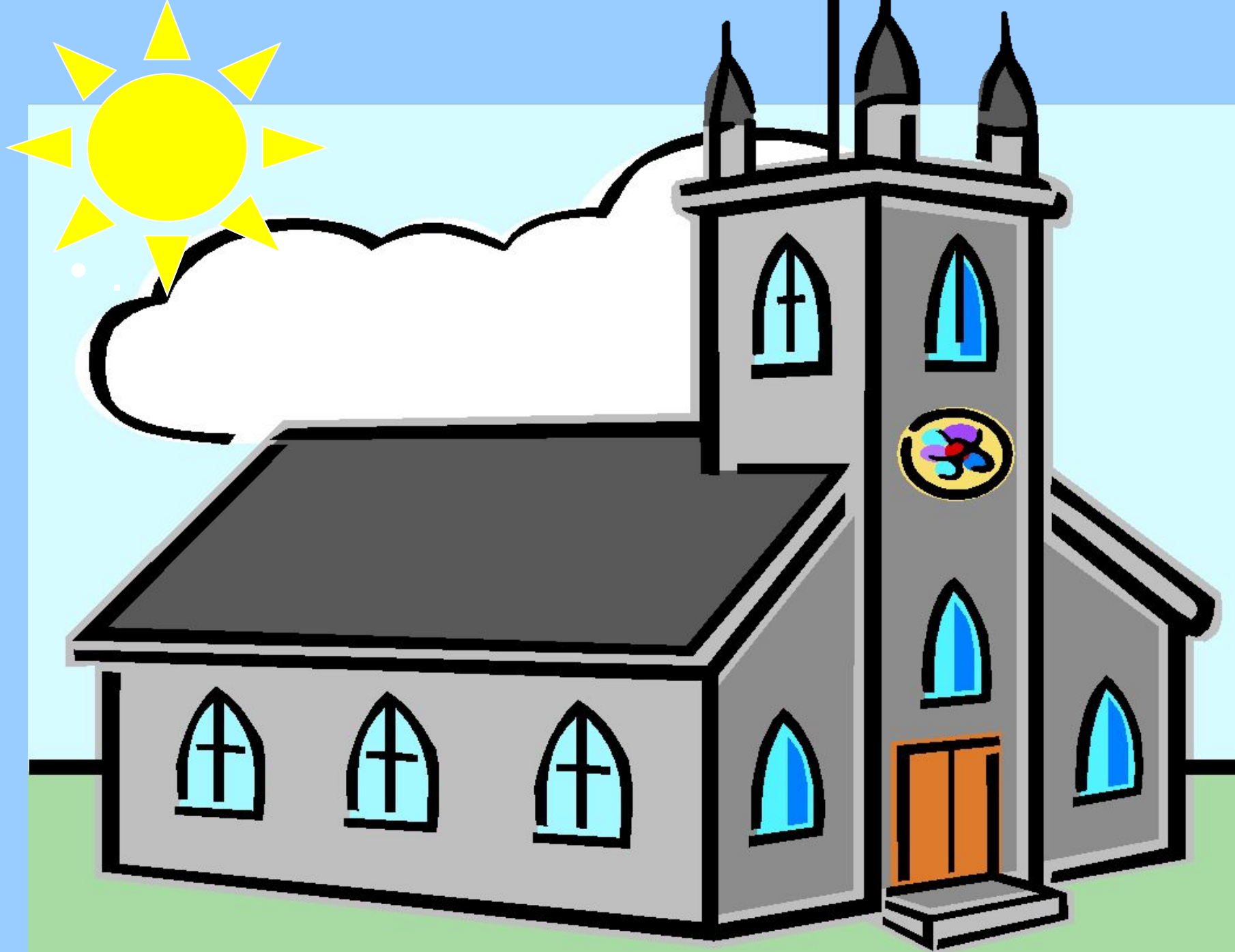
Гигиена – это действия,
которые выполняют
все люди, для
поддержания своего
тела и жилища в
чистоте



Правила личной гигиены

- 1. Чистить зубы надо два раза в день.....
- 2. Перед едой нужно обязательно.....
- 3. Во время еды нельзя.....
- 4. Никогда не ешь немытые.....
- 5. Свет при письме должен падать

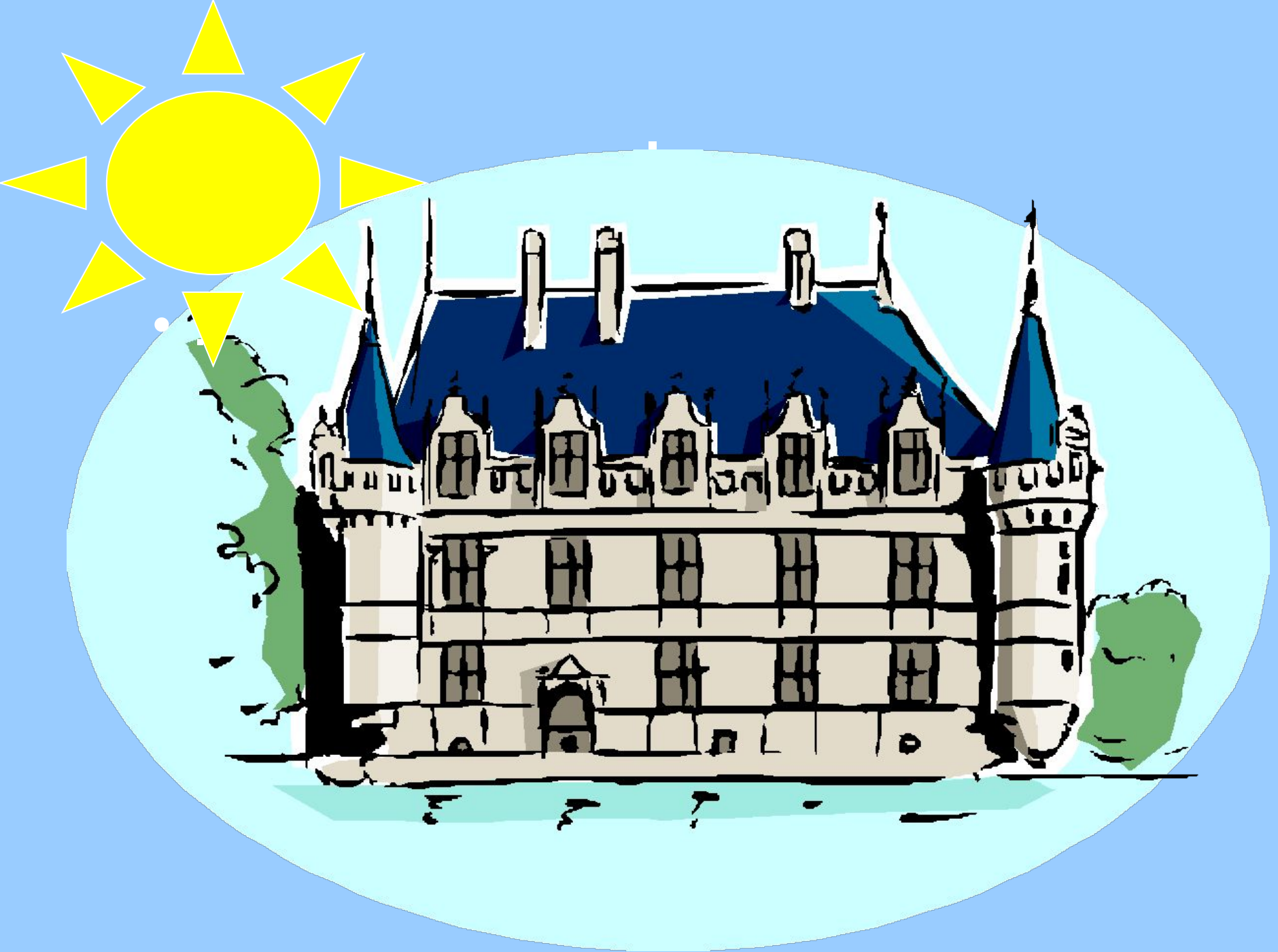




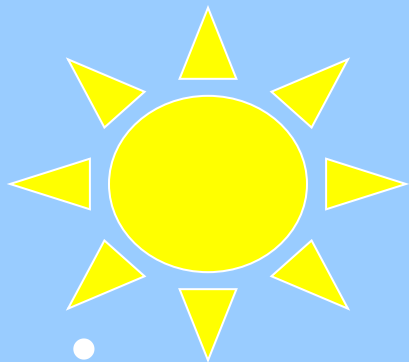
«Кто
долго
жуёт,
тот
долго
живёт»



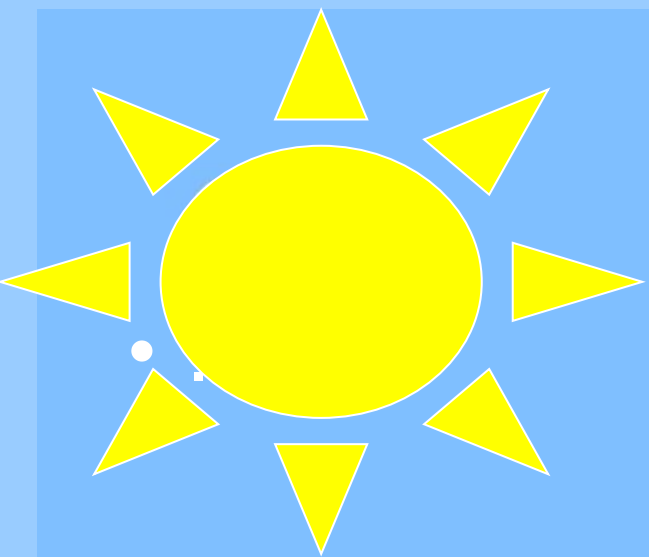
Чистить зубы надо два раза в день утром и вечером
Нельзя грызть орехи и твердые предметы
Нельзя ковырять в зубах острыми предметами



Физкультминутка



На зарядку солнышко
Поднимает нас,
Поднимайте руки
По команде «раз»
А над нами весело
Шелестит трава.
Опускаем руки мы
По команде «два».



Правильное питание

Правильное питание - это разнообразное питание: овощи и фрукты, молоко и кефир, творог и т.д.





1 ряд читает текст
«О простуде» (с.
14-15)

2 ряд читает текст
«О гриппе» (с.15)

3 ряд читает текст
«О болях в животе»
(с.16)



• Будьте
здоровы!

