Тема урока

Если хочешь быть здоров!

Цель урока:

Способствовать правильному построению режима дня и правил личной гигиены.

				з	у	б	ы		
в	о	з	д	у	х				
	п	р	о	д	у	к	т	ы	
		г	р	и	п	п			
	п	р	о	с	т	у	д	а	
з	а	к	а	л	и	в	а	н	и	е	
	б	о	л	ь	н	и	ц	а	
		р	е	ж	и	м			

Критерии оценивания

1. Следить за порядком на рабочем месте
2. Не выкрикивать
3. Отвечать полным ответом
4. Не перебивать
5. Учиться работать в паре

Правила работы в парах

- Работать активно.
- Вежливо и доброжелательно общаться с товарищами.
- Радоваться не только за свои успехи, но и за успехи своего партнёра.
- Вести диалог тихим голосом.

Практическая работа

Работа по учебнику на стр. 8

Правила личной гигиены

1. Чистить зубы надо 2 раза в день утром и вечером
2. Перед едой нужно обязательно мыть руки
3. Во время еды нельзя разговаривать
4. Никогда не ешь немытые овощи и фрукты
5. Свет при письме должен падать слева

Физминутка

«Золотые правила питания»

- Перед едой всегда тщательно мойте руки!
- Главное - не переедайте!
- Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
- Тщательно пережёвываете пищу, не спешите глотать.
- Не разговаривайте и не читайте во время еды, это мешает хорошему пережёвыванию пищи.
- Перед приёмом пищи сделайте 5-6 дыхательных упражнений. Мысленно поблагодарив всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища.
- Никогда не забывайте о правилах культурного поведения за столом.

Домашнее задание

1. Рабочая тетрадь стр. 5 - 7 выполнить задания.
2. Стр. 8 - 11.составить свой режим дня и рассказать дома родителям о наших помощниках в сохранении здоровья.

Спасибо за внимание!