

Урок окружающего мира во 2-м классе

по теме: "Если хочешь быть здоров!"



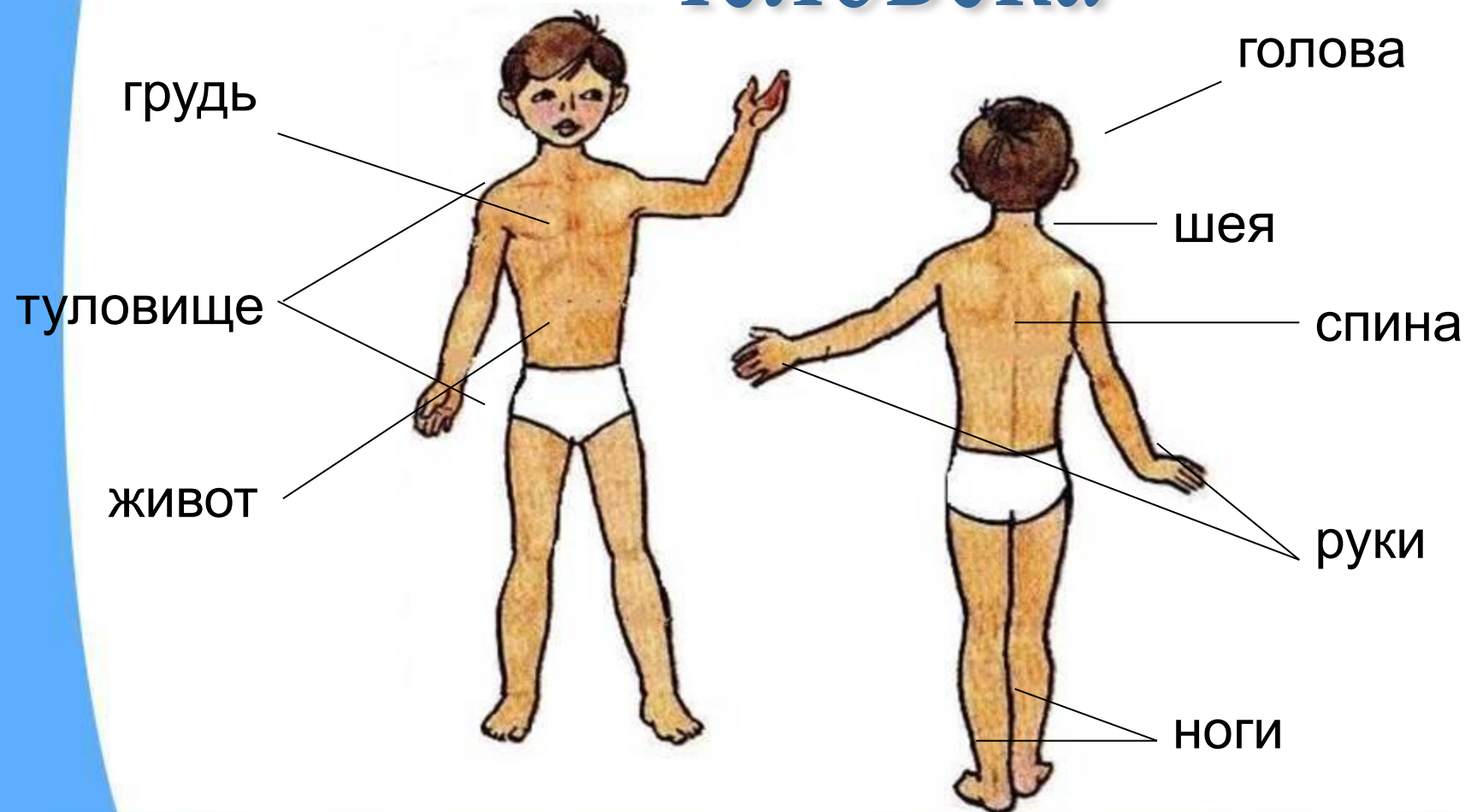
Учитель начальных классов

Любанской СОШ имени А.Н. Радищева

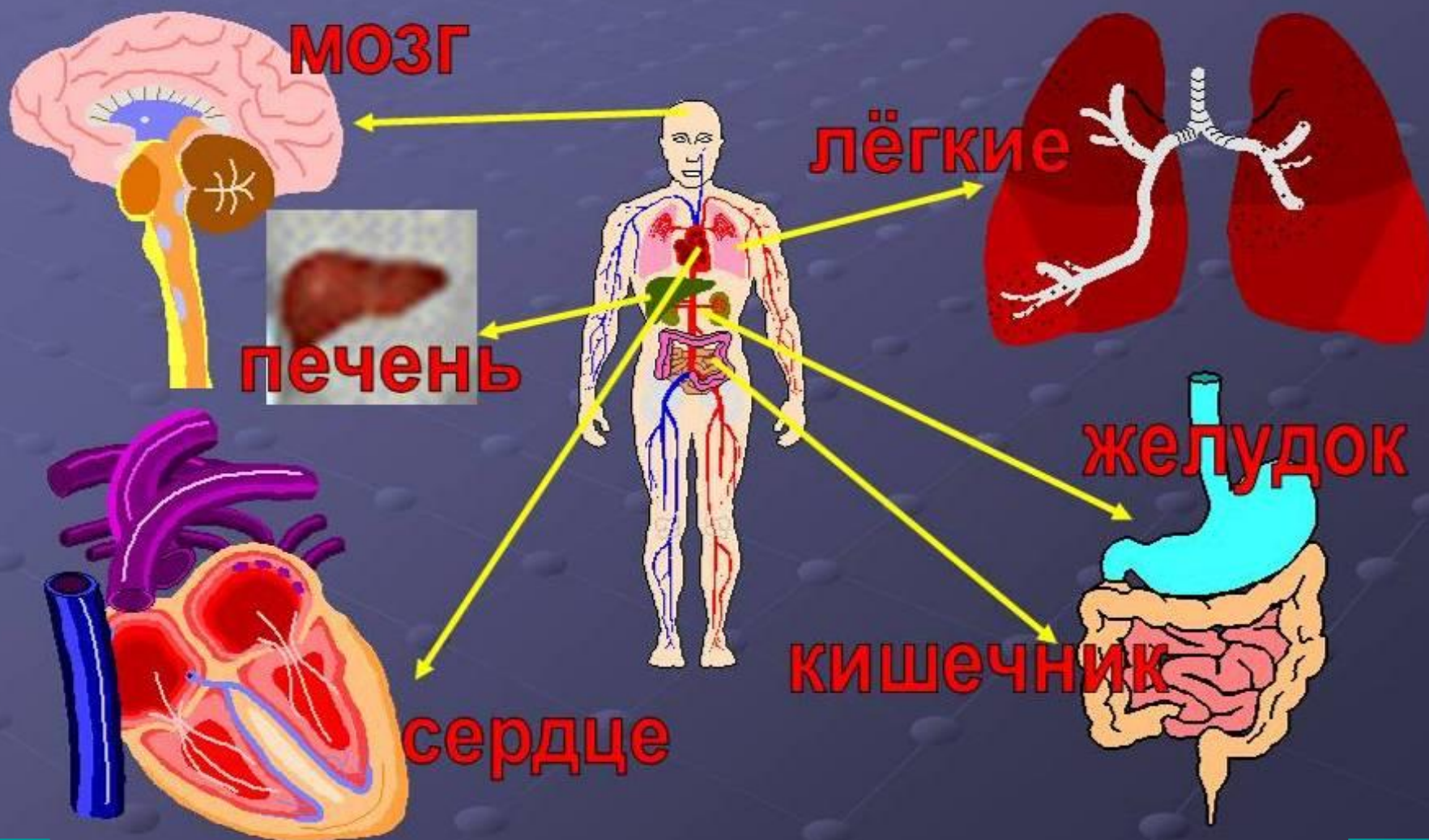
Порозова Татьяна



Внешнее строение Человека



Внутреннее строение человека



Строение тела человека

```
graph TD; A[Строение тела человека] --> B[Внешнее]; A --> C[Внутреннее]; B --> D[Части тела]; C --> E[Органы]; F["-голова; -шея; -туловище (грудь, живот, спина); -руки; -ноги."] --> D; G["-мозг; -лёгкие; -сердце; -желудок; -кишечник; -печень."] --> E;
```

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
- Гигиенические процедуры, утренняя гимнастика
- Завтрак
- Дорога в школу
- Пребывание в школе
- Дорога из школы
- Обед
- Пребывание на открытом воздухе(прогулка, игры)
- Полдник
- Самостоятельные учебные занятия
- Вечерняя прогулка
- Ужин
- Работа по дому
- Свободное время (занятия по интересам)
- Гигиенические процедуры, подготовка ко сну
- Ночной сон

7-00

700 - 730

730 - 745

750 - 820

830 - 1300

1305- 1335

1340 - 1400

1400 - 1545

1545 - 1600

1600 - 1800

1800 - 1900

1900 - 1930

1930 - 2000

2000 - 2100

2100 - 2130

21-30

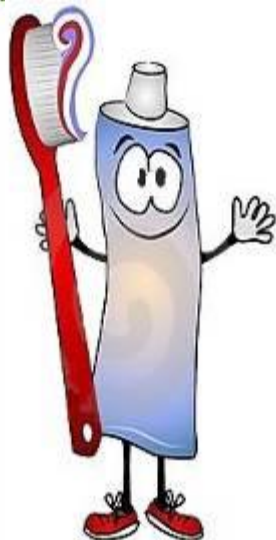


ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА



**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!