

МОУ Дергаевская  
средняя общеобразовательная школа № 23

Урок по курсу «Окружающий мир» 2 класс

**Тема урока: «Если хочешь быть здоров»**

Учитель: Ионова Ольга Владимировна

# Здоровейск

Основан давным-давно здоровыми людьми



# Карта города





**Как сохранить  
своё  
здоровье?**

Сохранить своё здоровье  
помогает режим дня.

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



# Мой режим дня



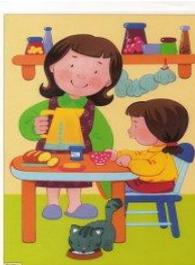
**7.00 – 8.30**



**16.00 -18.00**



**8.30 – 13.00**



**18.00 -20.30**



**13.00 -14.00**



**20.30 -21.00**



**14.00-16.00**

**Сохранить здоровье поможет  
личная гигиена.**

**Гигиена – это те действия,  
выполняя которые люди  
содержат своё тело и дом в  
чистоте.**



## Продолжи предложения:

**Перед едой нужно обязательно ...**

**Во время еды нельзя ...**

**Никогда не ешь немытые ...**



**Свет при письме должен падать ...**

**Ребята! Берегите свои зубы,  
заботьтесь о них.**

**Помните поговорку: «Кто  
долго жуёт, тот долго  
живёт».**



**Ребята! Делайте зарядку,  
занимайтесь физкультурой.  
Движение – ещё один  
способ сохранения  
здоровья.**



**Не забывайте правильно питаться!**

**Правильное питание – это разнообразное питание.**



**Если вы всё –таки  
заболели,  
обязательно  
обращайтесь к  
врачу.**



## Наши помощники в сохранении здоровья



**Будьте здоровы!**

В работе использованы картинки с сайтов:

<http://images.yandex.ru>

<http://detsad-kitty.ru>