

)

**ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ
ЗДОРОВ.**

Цели урока:

- формировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни;
- выделить признаки здорового состояния человека;
- познакомить с правилами, помогающими сохранить собственное здоровье на долгие годы.

Планируемые результаты:

- учащиеся осознают необходимость безопасного и здорового образа жизни, соблюдения режима дня;
- научатся формулировать правила личной гигиены;
- научатся делать выводы из изученного материала.

Тест

1. Этот орган размером немногим больше кулака непрерывно сжимается и разжимается, гонит кровь в сосуды.

а) лёгкие

б) желудок

в) сердце

2. Этот орган заведует нашими мыслями и чувствами, следит за работой главных внутренних органов – сердца и лёгких.

а) печень

б) мозг

в) кишечник

3. Этот орган похож на две розовые губки. С помощью его человек дышит.

а) лёгкие

б) мозг

в) сердце

4. В этом органе выделяется кислый сок, который способен переварить большую часть пищи.

а) кишечник

б) желудок

в) печень

**5. Этот орган похож на длинный
извилистый коридор. Пища в нём
окончательно переваривается,
превращается в прозрачные растворы
и впитывается в кровь.**

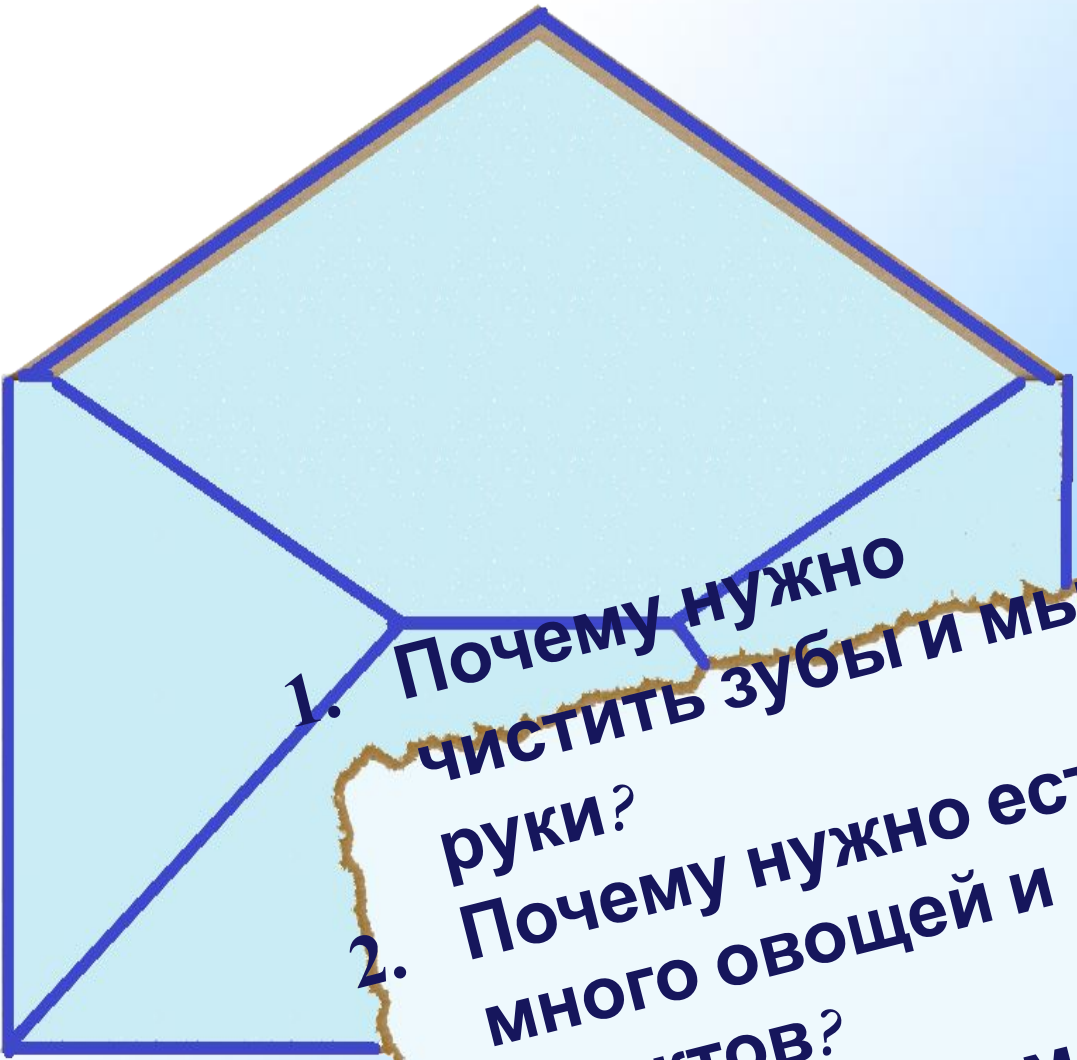
а) желудок

б) печень

в) кишечник

**Собери
тело**



- 
1. Почему нужно
чистить зубы и мыть
руки?
 2. Почему нужно есть
много овощей и
фруктов?
 3. Зачем мы спим
ночью?





Режим дня школьника



Подъём, зарядка	7 - 00
Гигиенические процедуры	7 - 15
Завтрак	7 - 30
Дорога в школу	7 - 50
Пребывание в школе	8 - 30
Дорога из школы	12 - 30
Обед	13 - 00
Прогулка на свежем воздухе	13 - 30
Выполнение домашних заданий	16 - 00
Полдник	17 - 00
Помощь по дому	17 - 15
Ужин	18 - 30
Свободное время	18 - 45
Подготовка ко сну	21 - 15
Сон	21 - 30



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.

Наши помощники здоровья:

РЕЖИМ
ДНЯ

Загадки



Личные



Для семьи



Загадка

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

ЗУБЫ



**Как поел, почисти зубки.
Делай так два раза в сутки.**



**Предпочти конфетам фрукты —
Очень важные продукты.**



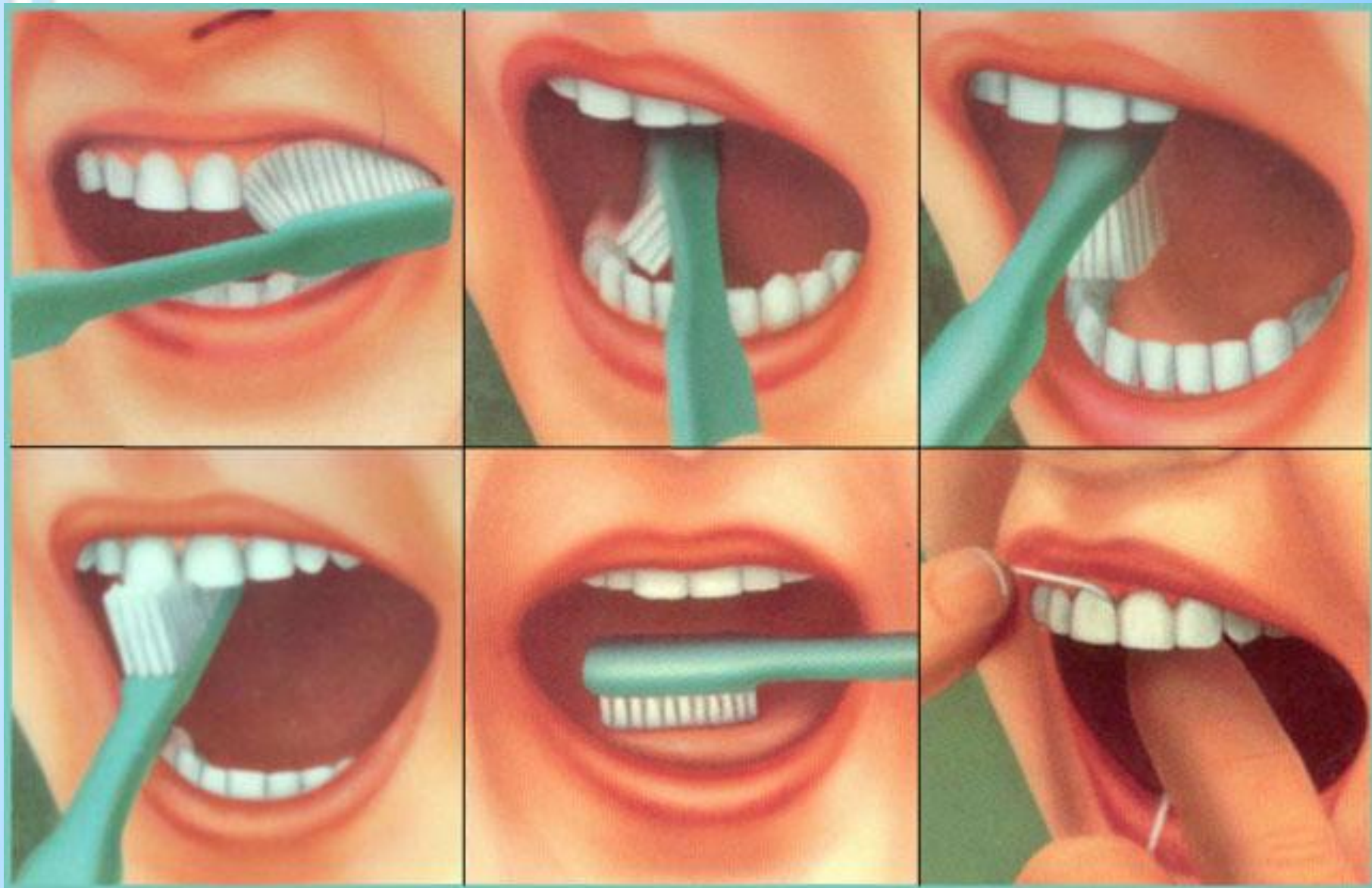
**Чтобы зуб не беспокоил,
Помни правило такое:
К стоматологу идём
В год два раза на приём.**



**И тогда улыбки свет
Сохранишь на много лет!**



Чистка зубов.



Наши помощники здоровья:

РЕЖИМ
ДНЯ

ЛИЧНАЯ
ГИГИЕНА



Правильное питание

Правильное питание
– это разнообразное
питание.



Наши помощники здоровья

РЕЖИМ
ДНЯ

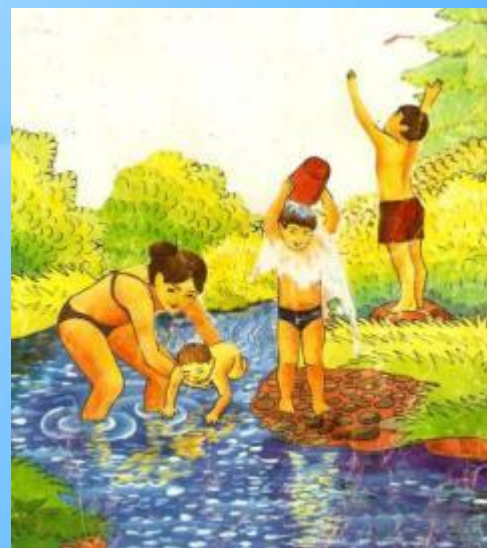
ЛИЧНАЯ
ГИГИЕНА

ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ



Занятие физкультурой и закаливание

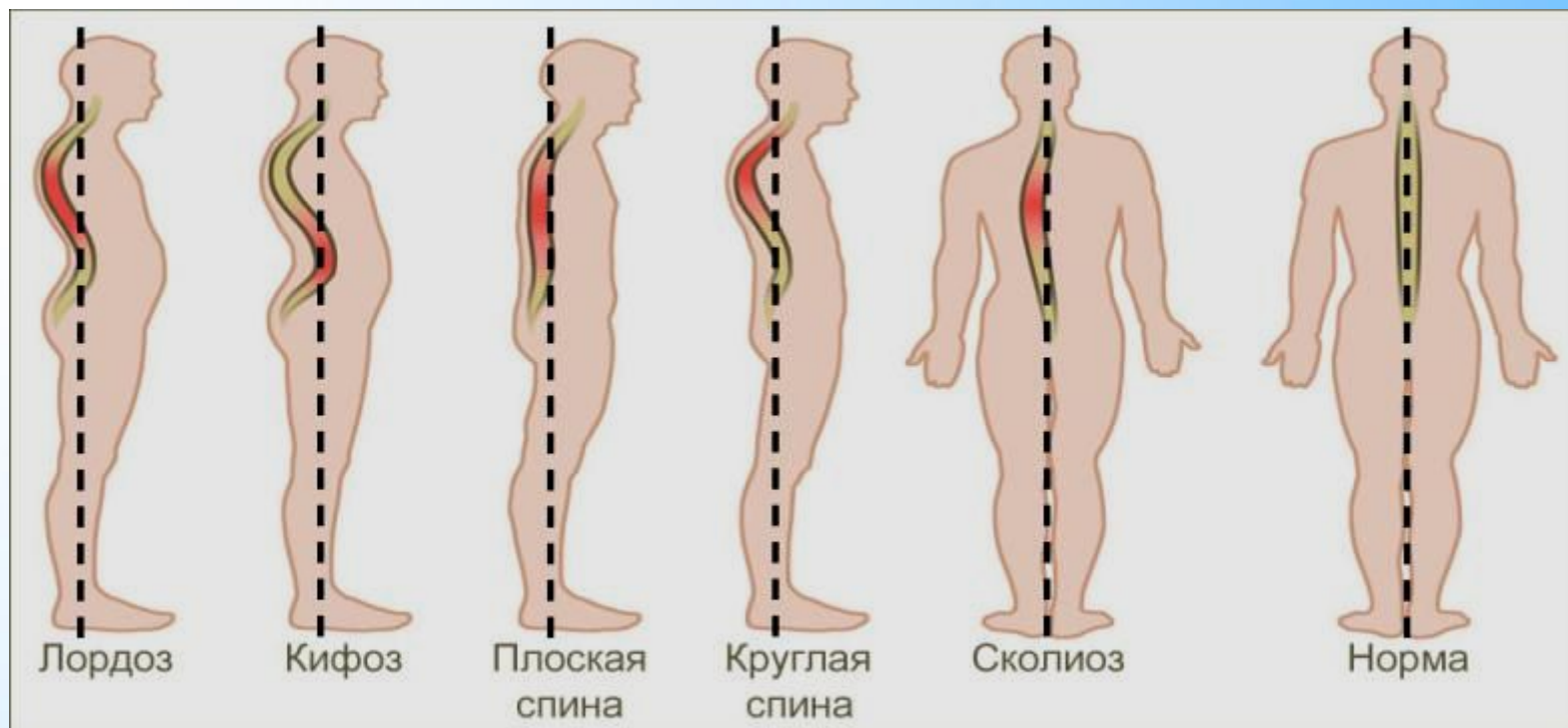
День здоровья любят дети
Городов и деревень.
Пусть же станет в целом свете
Днем здоровья каждый день!
Приучи себя к порядку,
Пробуй плавать и нырять -
И отучишься чихать!
Надо с детства закаляться,
Чтоб здоровым быть весь год,
Чтобы к доктору являться,
Если только позовет.



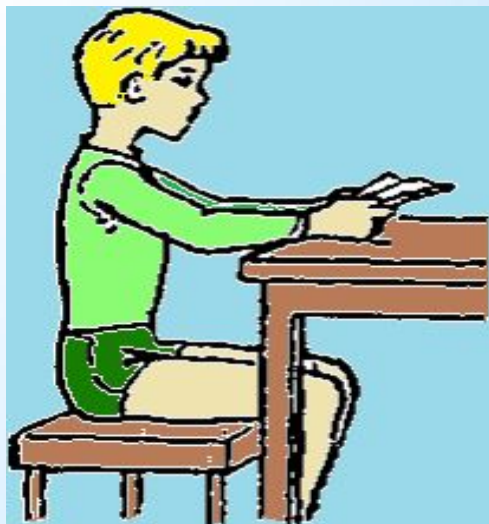
Осанка - это привычное положение тела при стоянии, ходьбе, сидении.

Неправильная осанка

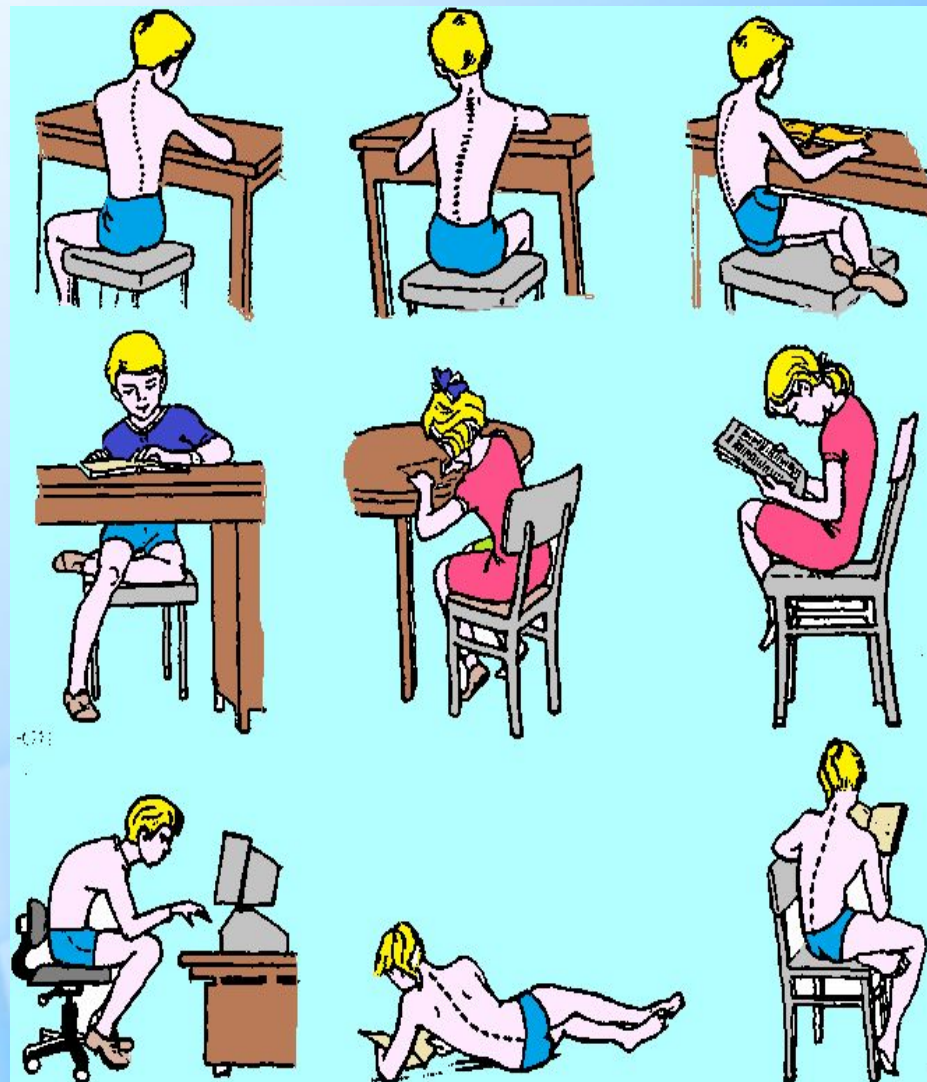
Правильная осанка



Правильное положение



Неправильное положение



Наши помощники здоровья

РЕЖИМ
ДНЯ

ЛИЧНАЯ
ГИГИЕНА

ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ

ДВИЖЕНИЕ,
ЗАКАЛИВАНИЕ



Если ты заболел



Когда ты плохо себя чувствуешь, лучше полежать в кровати и измерить температуру градусником.

Тебе нужно много отдыхать и пить тёплое питьё, нельзя бегать и переохлаждаться.

Если у тебя что-то болит, но ты не знаешь точно что, нужно обратиться к врачу.

Когда тебе очень больно и плохо, вызывают скорую помощь с врачом на дом.

Если ты простыл, нужно пить витамины, принимать таблетки, пить лекарство, которое выписал врач.



Наши помощники здоровья

РЕЖИМ
ДНЯ

ЛИЧНАЯ
ГИГИЕНА

ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ

ДВИЖЕНИЕ,
ЗАКАЛИВАНИЕ

ВРАЧ

Рефлексия

- Назовите помощников в сохранении здоровья.
- Что такое режим дня?
- Что такое личная гигиена? Какие предметы должны быть у человека личными, а какие могут быть общими?
- Назовите правила личной гигиены.
- Что такое правильное питание?
- Почему человеку нужно двигаться, заниматься физкультурой?
- Что делать, если вы все-таки заболели?

**СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ!**

