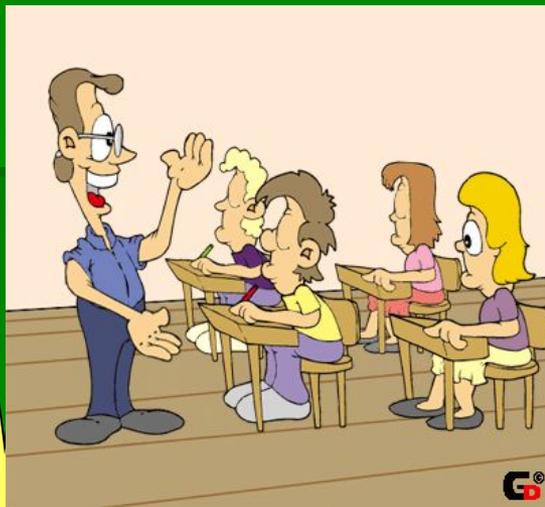


# Окружающий мир



*2 КЛАСС*

Выполнила: Мулдашева С. А., учитель начальных классов  
МБОУ «Сакарская СОШ»

Тема урока:

*«Если хочешь быть  
здоров!»*



# ПРОВЕРЯЕМ!

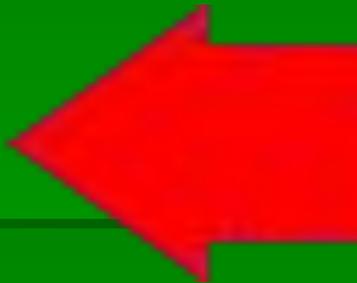
**1** – в

**2** – б

**3** – а

**4** – б

**5** – в



## ОЦЕНИВАЕМ!

«5» - нет ошибок

«4» - 1 ошибка

«3» - 2 ошибки

«2» - 3 и более ошибок



**личная  
гигиена**

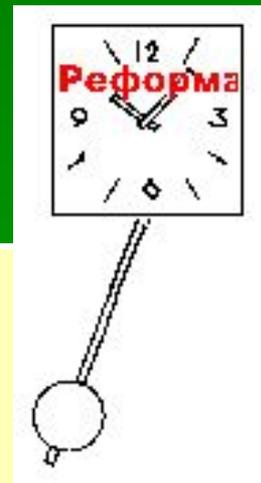
**питание**

**Моё  
здоровье**

**физкультура  
И  
спорт**

**режим  
дня**

# Режим дня



7ч. – 8ч.

Подъём, зарядка, утренний туалет, завтрак.

8ч. – 13ч.

Занятия в школе.

13ч. -16ч.

Обед, прогулка, приготовление уроков.

16ч. – 16.30ч.

Возвращение домой.

16.30ч. – 18ч.

Свободное время.

18ч. – 19ч.

Ужин. Помощь по дому.

19ч. – 20.45ч.

Чтение. Игры дома.

20.45ч. – 21ч.

Подготовка ко сну.

# *ПИТАНИЕ*

- Старайтесь больше употреблять овощей и фруктов.
- Пейте молоко и кефир, ешьте творог.
- Поменьше употребляйте сладкого, жирного и солёного.

**И будете здоровы!**



# Физкультура и спорт

- Каждый день выполняй зарядку
- Больше ходи пешком
- Играй в подвижные игры
- Катайся на коньках и лыжах
- Не пропускай без причины уроки физкультуры



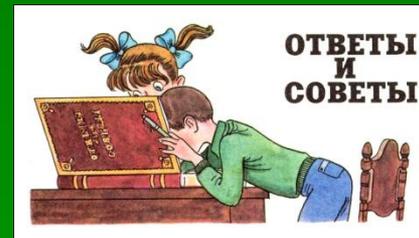
***И тогда будешь ловким,  
сильным, быстрым и  
выносливым!***

# Личная гигиена

- Чистить зубы надо 2 раза в день...
- Перед едой нужно обязательно...
- Во время еды нельзя...
- Никогда не ешь немытые...



# Советы Мойдодыра



- Ежедневно вставай в одно и тоже время, проветривай комнату и делай зарядку.
- Утром умывайся, чисти зубы, мой уши и шею.
- Всегда мой руки перед едой, после прогулки и после посещения туалета.
- Перед сном умывайся, хорошо проветривай комнату.



Домашнее задание:

*Составить  
собственный режим  
дня.*