

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

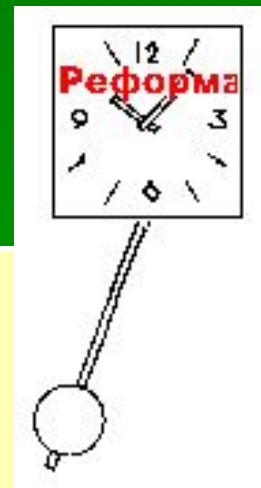
питание

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.*