Hello!

Сәлеметсіздер ме!

Здравствуйте!

«Если хочешь быть здоров»

Подготовила: учитель начальных классов
Белоус Л.А.

Цели обучения:

- 1.1.4.1 объяснять важность соблюдения личной гигиены
- 1.1.4.2 объяснять необходимость соблюдения режима питания

Цели урока:

- Выделить компоненты здоровья человека.
- Познакомиться с правилами, помогающими сохранить здоровье

Что такое здоровье?

- **Здоровье** – это красота.
- **Здоровье** – это сила и ум.
- **Здоровье** – это то, что нужно беречь.
- **Здоровье** нужно всем: и детям, и взрослым, и даже животным.
- **Здоровье** – это долгая и счастливая жизнь.
- **Здоровье** – это когда ты весел и у тебя всё получается.

Health
Денсаулық
Здоровье

Работа в группах

Критерии:

- правильность выполнения задания.
- эстетичность оформления.
- грамотная, громкая речь выступающего.

Прием «Карандаш»

Задание выполнено хорошо

Задание выполнено с недочётами

Задание выполнить не удалось

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

Пищу, которую мы едим условно можно разделить на 3 категории:

Полезные продукты, которые можно и нужно есть каждый день.

Продукты, которые можно есть в небольших количествах ежедневно, или не каждый день.

Вредные продукты, которые могут навредить здоровью, их следует употреблять как можно реже.

ПОЛЕЗНЫЙ ЗАВТРАК

ОБЕД

ПОЛДНИК

УЖИН

Запомни основные правила приема пищи!

- РЕЖИМ ПИТАНИЯ ДОЛЖЕН БЫТЬ РЕГУЛЯРНЫМ;
- КУШАЙ СИДЯ;
- НЕ ПЕРЕЕДАЙ;
- СТАРАЙСЯ НЕ ЕСТЬ ПИЩУ В ХОЛОДНОМ ВИДЕ;
- НЕ СПЕШИ, ПРИ ПРИЁМЕ ПИЩИ, КУШАЙ НЕ ТОРОПЯСЬ;
- «КОГДА Я ЕМ, Я ГЛУХ И НЕМ» - НЕ БОЛТАЙ, ПЕРЕЖЕВЫВАЯ ЕДУ;

Загадки

С королевой овощей
Подружитесь поскорей!
На столе не будет пусто,
Если вырастишь...

Если красный твой стручок -
Горький, злой ты старичок!
Если ты зелёный малый,
Твоя горечь убежала,
Ты гордишься сочным тельцем,
То зовешься сладким...

Кто там спрятал под листок
Свой румяный крепкий бок?
Под листы-панамочки
Прячутся в зной...

Есть на каждом огороде,
Ведь любимец он в народе!
Всех избавит от недуг,
Чуть поплачешь. Это...

Фрукт похож на неваляшку,
Носит желтую рубашку.
Тишину в саду нарушив,
С дерева упала...

Желтый цитрусовый плод
В странах солнечных растет.
А на вкус кислейший он.
Как зовут его?

Этот фрукт в рубашке яркой
Любит, чтобы было жарко.
Не растет среди осин
Круглый рыжий...

Что это за ёлочки,
Нет на них иголочек?
Что за красные шары,
Но не видно мишуры?
Так красиво вдоль забора
Летом спеют...

От простуды нас избавил,
Витаминов нам добавил
И от гриппа он помог,
Горький доктор наш...

Раскудрявая коса
И блестит на ней роса!
Чья коса лежит на грядке?
Где оранжевые пятки?
В землю спрятала плутовка,
Витаминная...

Личные

- полотенце
- зубная щетка
- носовой платок
- расческа

Для семьи

- зубная паста
- шампунь
- мыло
- тарелка

Закончи предложения

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

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!

Пословицы и поговорки

- Чистота …
- его разум дарит.
- Быстрого и ловкого …
- залог здоровья.
- Здоровье не купишь …
- болезнь не догонит.

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

В ВАШИХ РУКАХ!