

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.



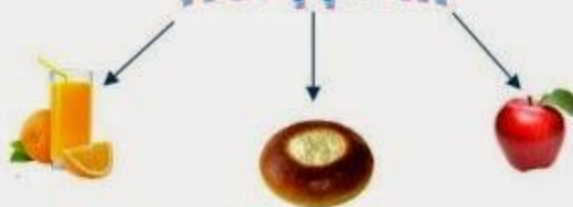
ПОЛЕЗНЫЙ ЗАВТРАК



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 НЕМЬ» - 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...**



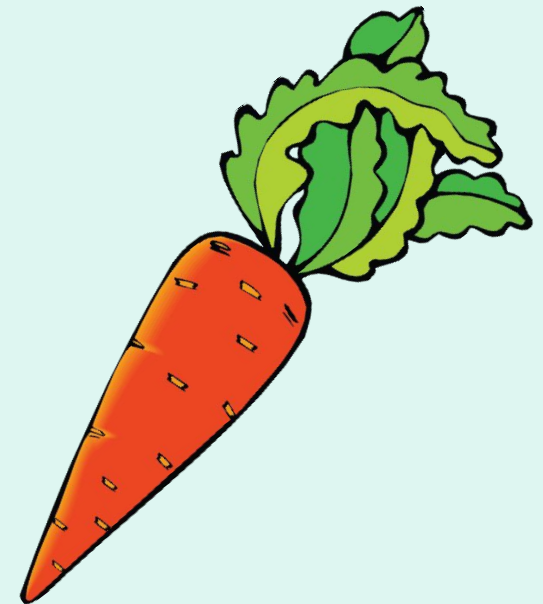
**Что это за ёлочки,
Нет на них иголочек?
Что за красные шары,
Но не видно мишуры?
Так красиво вдоль забора
Летом спеют...**



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 невымытые...



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



**ВАШЕ
ЗДОРОВЬЕ**

В ВАШИХ РУКАХ!

