

**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.



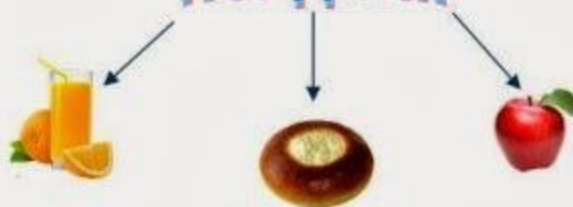
## ПОЛЕЗНЫЙ ЗАВТРАК



## 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...**



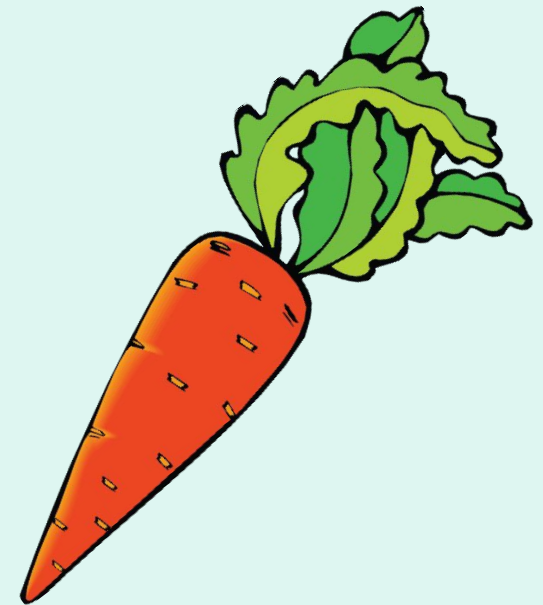
**Что это за ёлочки,  
Нет на них иголочек?  
Что за красные шары,  
Но не видно мишуры?  
Так красиво вдоль забора  
Летом спеют...**



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!**

