

**УРОК ПО КУРСУ
«ОКРУЖАЮЩИЙ МИР»
НА ТЕМУ
«ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ!»**



Учитель начальных классов
Миролубского филиала
МКОУ БГО Чигоракской СОШ
Щербакова Наталия Ивановна

Девиз урока.

Я здоровье сберегу-
Сам себе я помогу!





**К ВАМ ИЗ СКАЗКИ
ПРИШЛА Я,
ЗОВУТ ЛЕНИВИЦЕЙ
МЕНЯ.
Я ЛЮБЛЮ ПОСПАТЬ
ПОДОЛЬШЕ,
КУШАТЬ СЛАДОСТЕЙ
ПОБОЛЬШЕ.
УМЫВАТЬСЯ НЕ ЛЮБЛЮ
И С РАСЧЁСКОЙ НЕ
ДРУЖУ.**

Режим дня

- Подъем	7-00
- Гигиенические процедуры, утренняя гимнастика	700 - 730
- Завтрак	730 - 745
- Дорога в школу	750 - 820
- Пребывание в школе	830 - 1300
- Дорога из школы	1305- 1335
- Обед	1340 - 1400
- Пребывание на открытом воздухе(прогулка, игры)	1400 - 1545
- Полдник	1545 - 1600
- Самостоятельные учебные занятия	1600 - 1800
- Вечерняя прогулка	1800 - 1900
- Ужин	1900 - 1930
- Работа по дому	1930 - 2000
- Свободное время (занятия по интересам)	2000 - 2100
- Гигиенические процедуры, подготовка ко сну	2100 - 2130
- Ночной сон	21-30



ФИЗКУЛЬТМИНУТКА.





Правильное питание





ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

```
graph TD; A[ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА] --> B[Мытье рук]; A --> C[Уход за зубами]; A --> D[Уход за одеждой]; A --> E[Уход за обувью]; A --> F[Уход за волосами];
```

**Мытье
рук**

**Уход за
зубами**

**Уход за
одеждой**

**Уход за
обувью**

**Уход за
волосами**



h7wanbo.en.alibaba.com









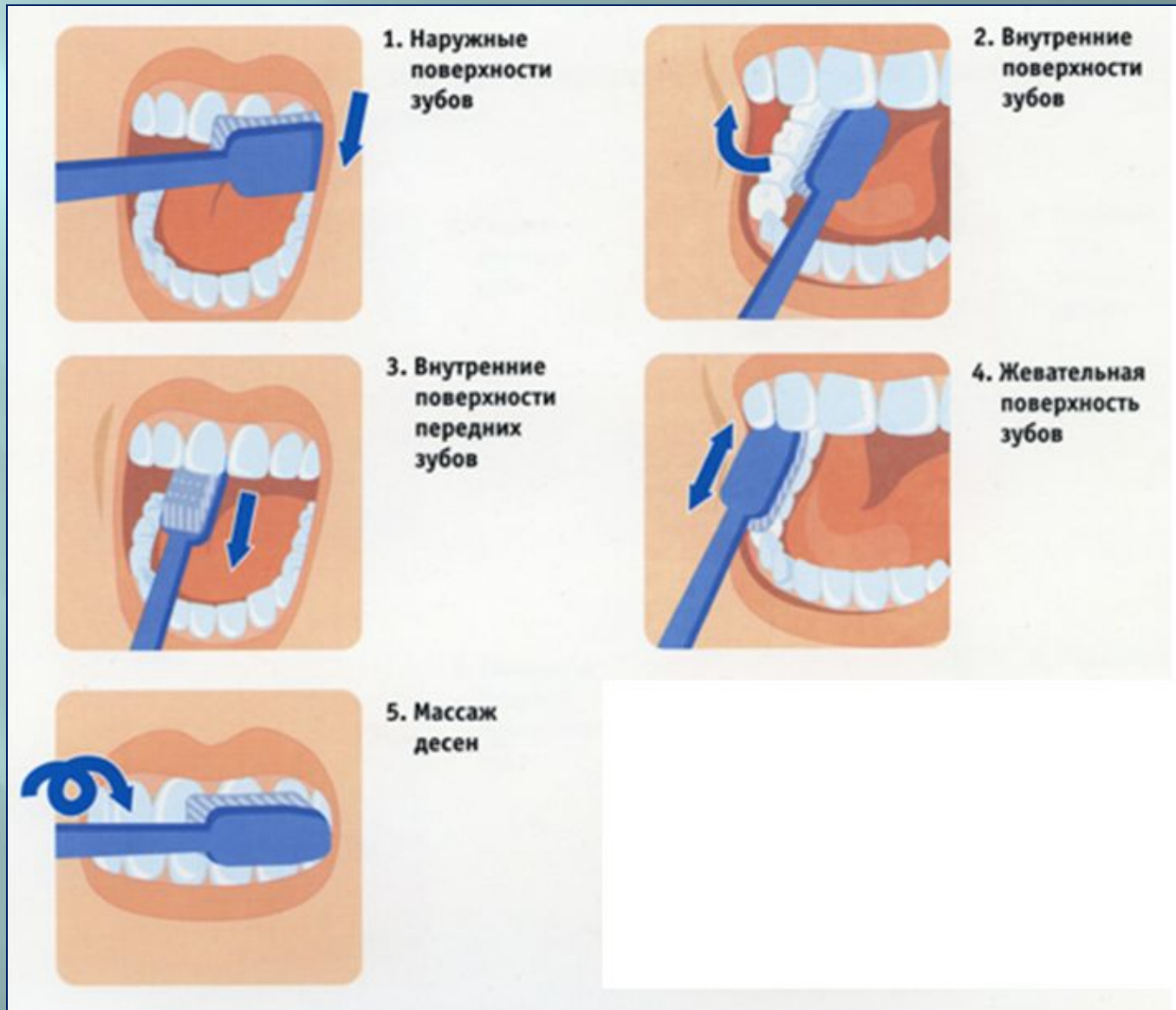


КАК ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАТЬ ЗА ЗУБАМИ



Порядок чистки зубов

Зубы надо чистить 2 раза в день: утром после завтрака и вечером перед сном. Продолжительность процедуры – около 3 минут.



Правильные ответы на тест.

- ▣ 1. Да.
- ▣ 2. Нет.
- ▣ 3. Да.
- ▣ 4. Нет.
- ▣ 5. Нет.
- ▣ 6. Да.

БУДЬТЕ



ЗДОРОВЫ !!!

Спасибо за работу.

Молодцы!

