

**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,<br>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<br>воздухе(прогулка, игры) | 1400 - 1545 |
| - Полдник                                           | 1545 - 1600 |
| - Самостоятельные<br>учебные занятия                | 1600 - 1800 |
| - Вечерняя прогулка                                 | 1800 - 1900 |
| - Ужин                                              | 1900 - 1930 |
| - Работа по дому                                    | 1930 - 2000 |
| - Свободное время<br>(занятия по интересам)         | 2000 - 2100 |
| - Гигиенические процедуры,<br>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















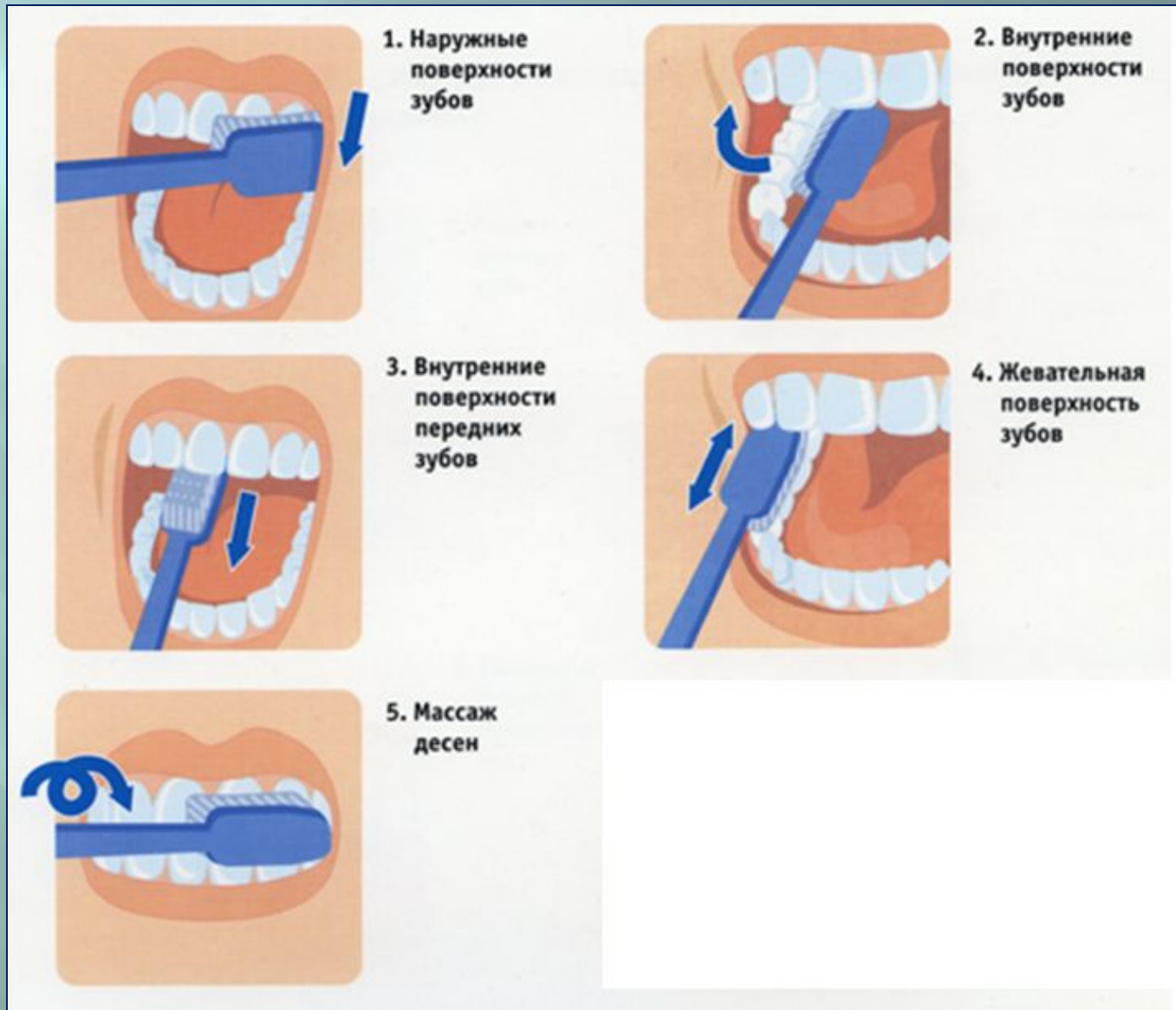
# КАК ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАТЬ ЗА ЗУБАМИ





# 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!***

