

**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**

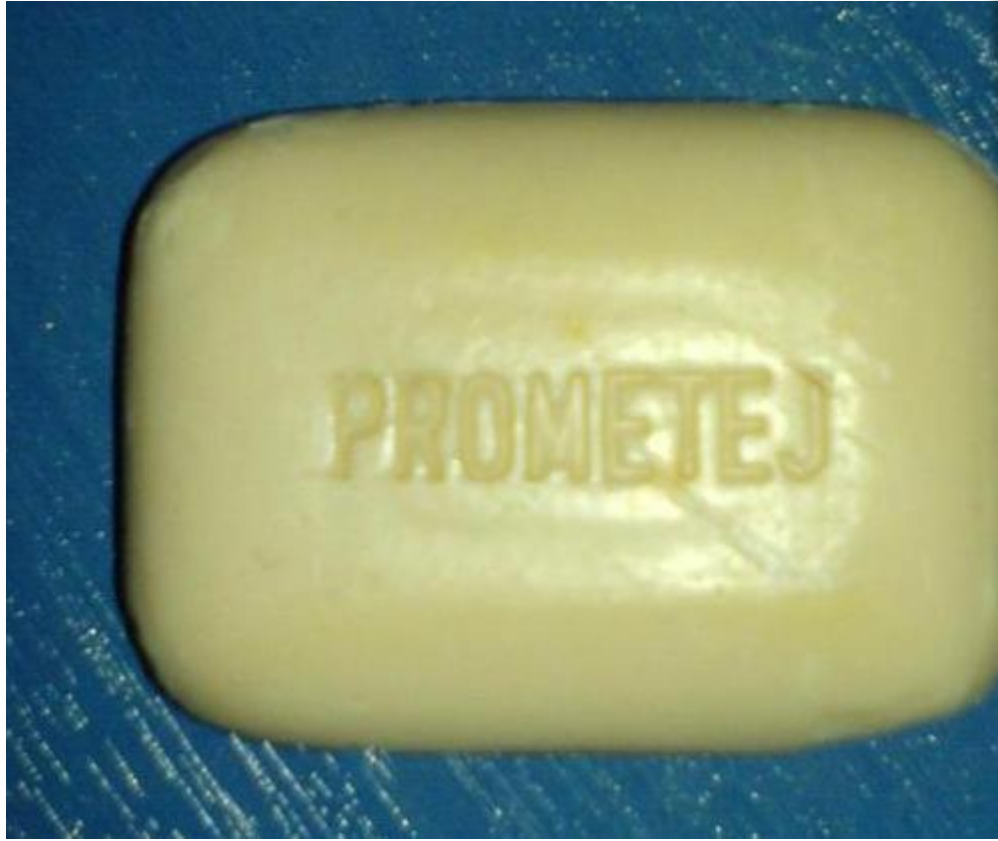
**Уход за  
обувью**

**Уход за  
волосами**



h7wanbo.en.alibaba.com



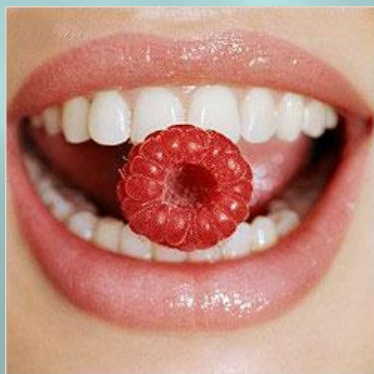






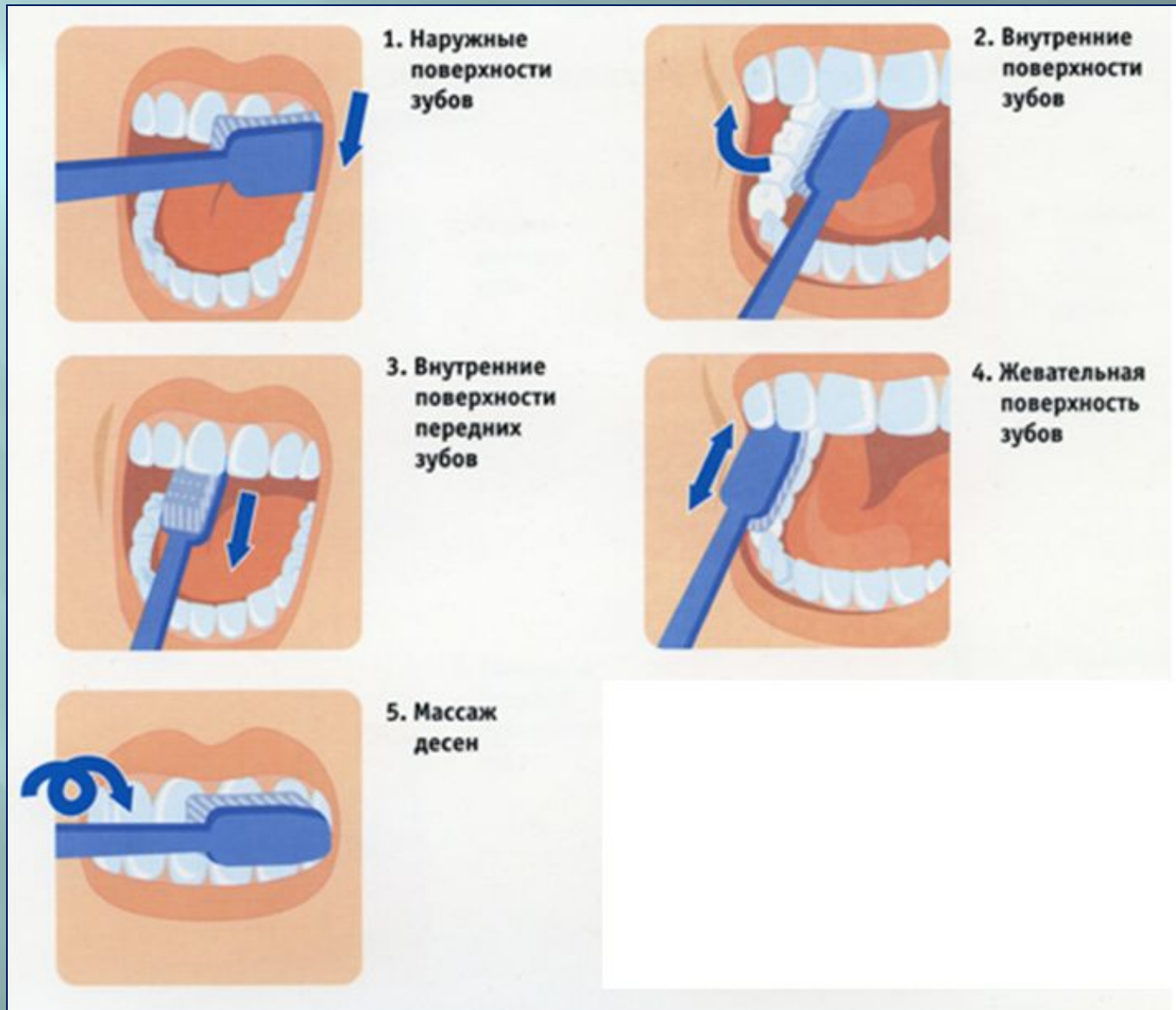


# КАК ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАТЬ ЗА ЗУБАМИ



# 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!***

