

# Урок окружающего мира во 2-м классе

по теме: "Если хочешь быть здоров!"



Учитель начальных классов

Любанской СОШ имени А.Н. Радищева

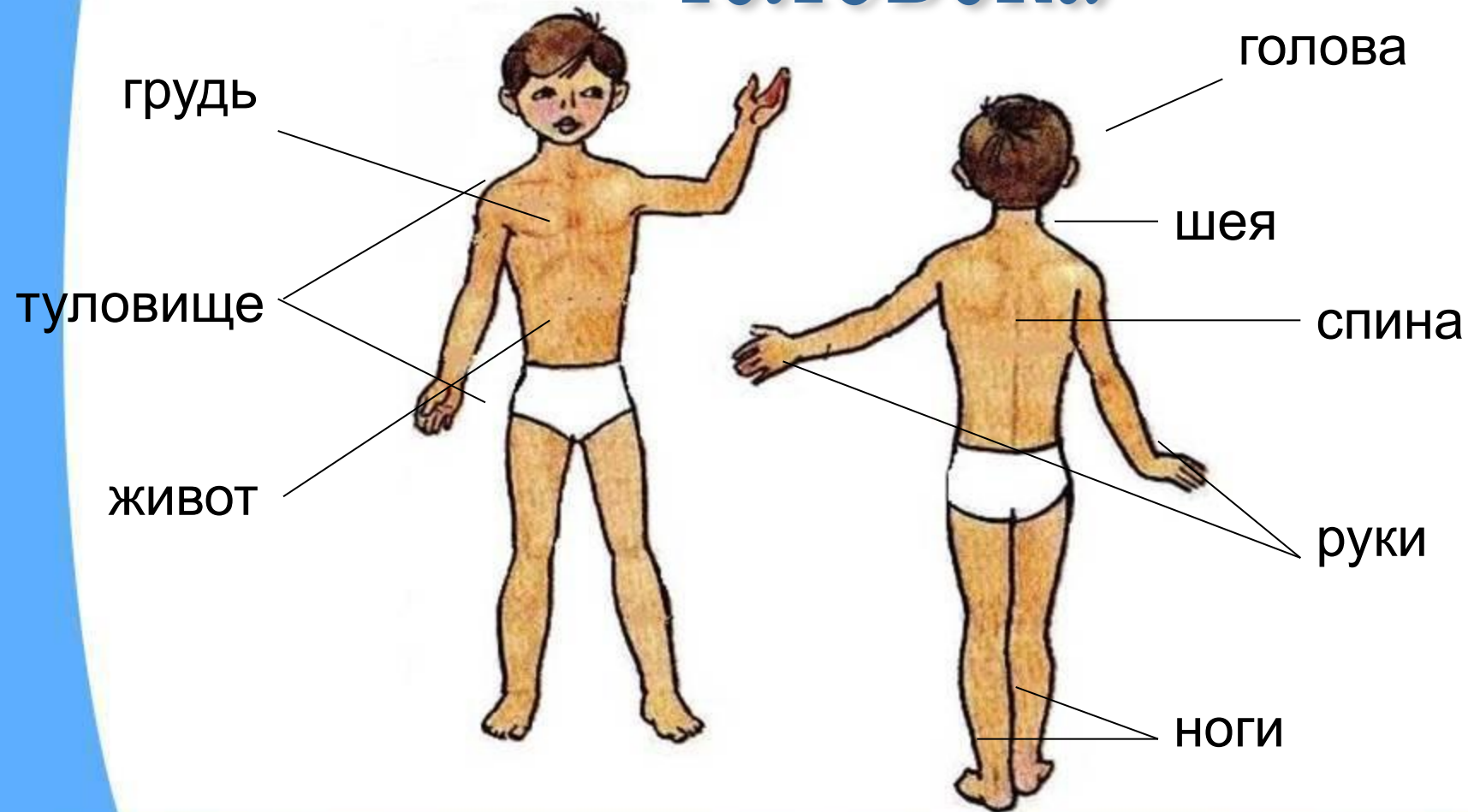
Морозова Татьяна



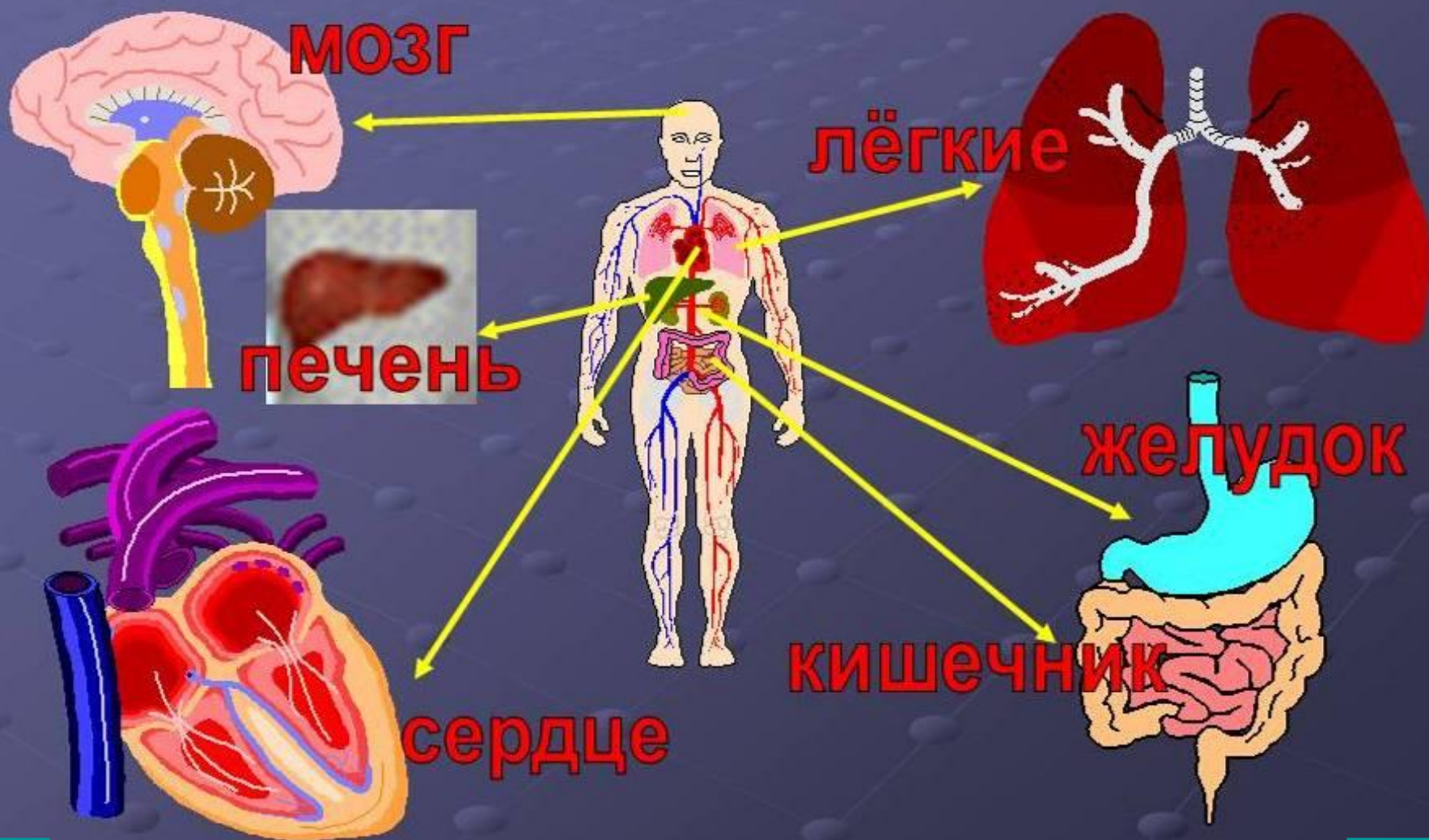


# Внешнее строение

## Человека



# Внутреннее строение человека



# Строение тела человека

**ВНЕШНЕЕ**

**Части тела**

-голова;  
-шея;  
-туловище  
(грудь,  
живот,  
спина);  
-руки;  
-ноги.

**ВНУТРЕННЕЕ**

**Органы**

-мозг;  
-лёгкие;  
-сердце;  
-желудок;  
-кишечник;  
-печень.





## Физминутка

*Раз, два, три, четыре, пять,  
Начинаем отдыхать!  
Спинку бодро разогнули,  
Ручки кверху потянули!  
Раз и два, присесть и встать,  
Чтобы отдохнуть опять.  
Раз и два вперед нагнуться,  
Раз и два назад прогнуться.  
Вот и стали мы сильнее,  
Здоровей и веселей!*



# 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



# ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

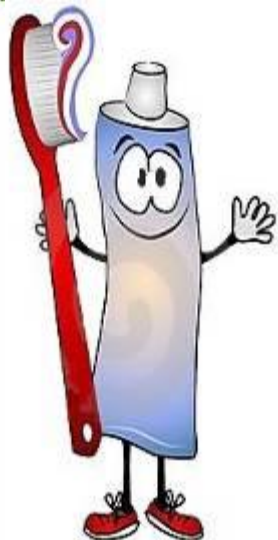
---



**Запомнить нужно навсегда:  
залог здоровья – чистота!**









# Правила ухода за зубами

- Чистить зубы надо 2 раза в день: утром и вечером
- Пользуйтесь только своей зубной щеткой.
  - После еды всегда полощите рот тёплой водой.
- Не грызите зубами орехи, сахар, твердые конфеты.
  - Не ешьте много сладкого.
  - Не менее двух раз в год проверяйте состояние зубов у врача.



# СТО МА ТО ЛОГ



***Еще один наш  
помощник в  
сохранении  
здоровья - это  
движение.***



***Зарядка, подвижные  
игры, ходьба, катания на  
коньках и лыжах - все эти  
занятия укрепляют  
здоровье человека,  
делают его ловким,  
сильным, быстрым,  
выносливым.***





# Назовите продукты растительного и животного происхождения



Животного  
происхождения

Растительного  
происхождения





**«Жил-был один  
король.  
У него была дочь.  
Она любила есть  
только сладкое.  
И вот с ней  
случилась беда...»**

- **Какая беда  
случилась с  
принцессой?**
- **Что вы ей  
посоветуете?**



# Наши помощники в сохранении здоровья

Личная  
гигиена



Режим дня



Движение,  
закаливание



Здоровое питание





*Спасибо за работу.*

*Молодцы!*

