

Урок окружающего мира во 3 классе

УМК «Школа России»

(А.А. Плешаков)

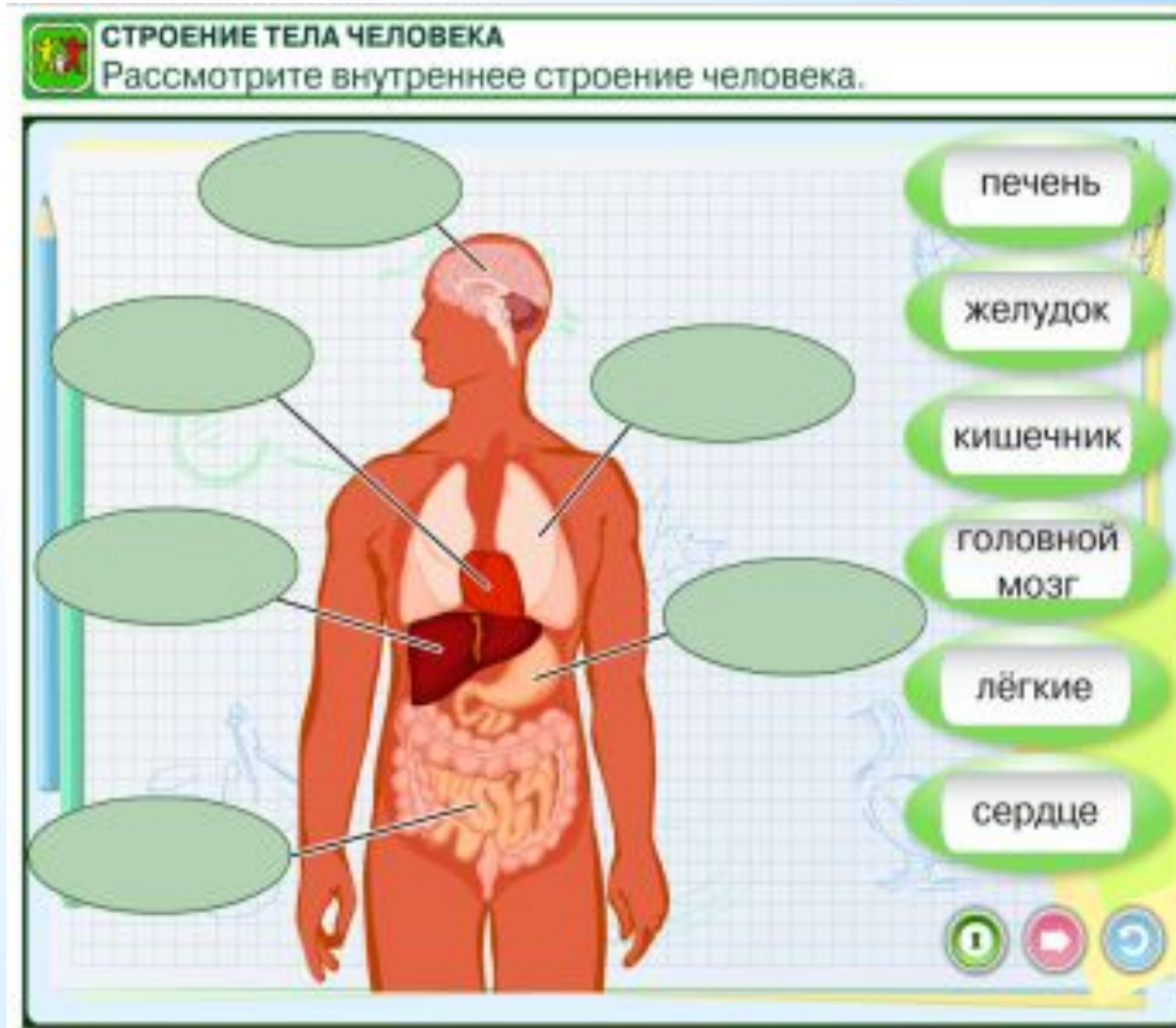
ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ.

**Учитель начальных классов
Самсутдинова Альфия Муратшаевна
МКОУ «Араслановская СОШ»**



**В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ –
ЗДОРОВЫЙ ДУХ!**

Карточка № 1 «Строение человека»





СТРОЕНИЕ ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА

Рассмотрите внутреннее строение человека.

Головной мозг

Сердце

Печень

Кишечник

Легкие

Желудок

печень

желудок

кишечник

ГОЛОВНОЙ МОЗГ

лёгкие

сердце

Карточка № 2

Тест «Организм человека»

1. Этот орган размером немногим больше кулака непрерывно сжимается и разжимается, гонит кровь в сосуды.

а) лёгкие

б) желудок

в) сердце

2. Этот орган заведует нашими мыслями и чувствами, следит за работой главных внутренних органов – сердца и лёгких.

а) печень

б) мозг

в) кишечник

3. Этот орган похож на две розовые губки. С помощью его человек ДЫШИТ.

а) лёгкие

б) мозг

в) сердце

4. В этом органе выделяется кислый сок, который способен переварить большую часть пищи.

а) кишечник

б) желудок

в) печень

5. Этот орган похож на длинный извилистый коридор. Пища в нём окончательно переваривается, превращается в прозрачные растворы и впитывается в кровь.

а) желудок

б) печень

в) кишечник

Оцени себя:

- 9 - 11 баллов, то оценка «5»*
- 6 – 8 баллов, то оценка «4»*
- 3 - 5 баллов, то оценка «3»*



Тема урока:
Если хочешь быть здоров!





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 |



Наши помощники здоровья:

РЕЖИМ
ДНЯ

Загадки



Личные



Для семьи



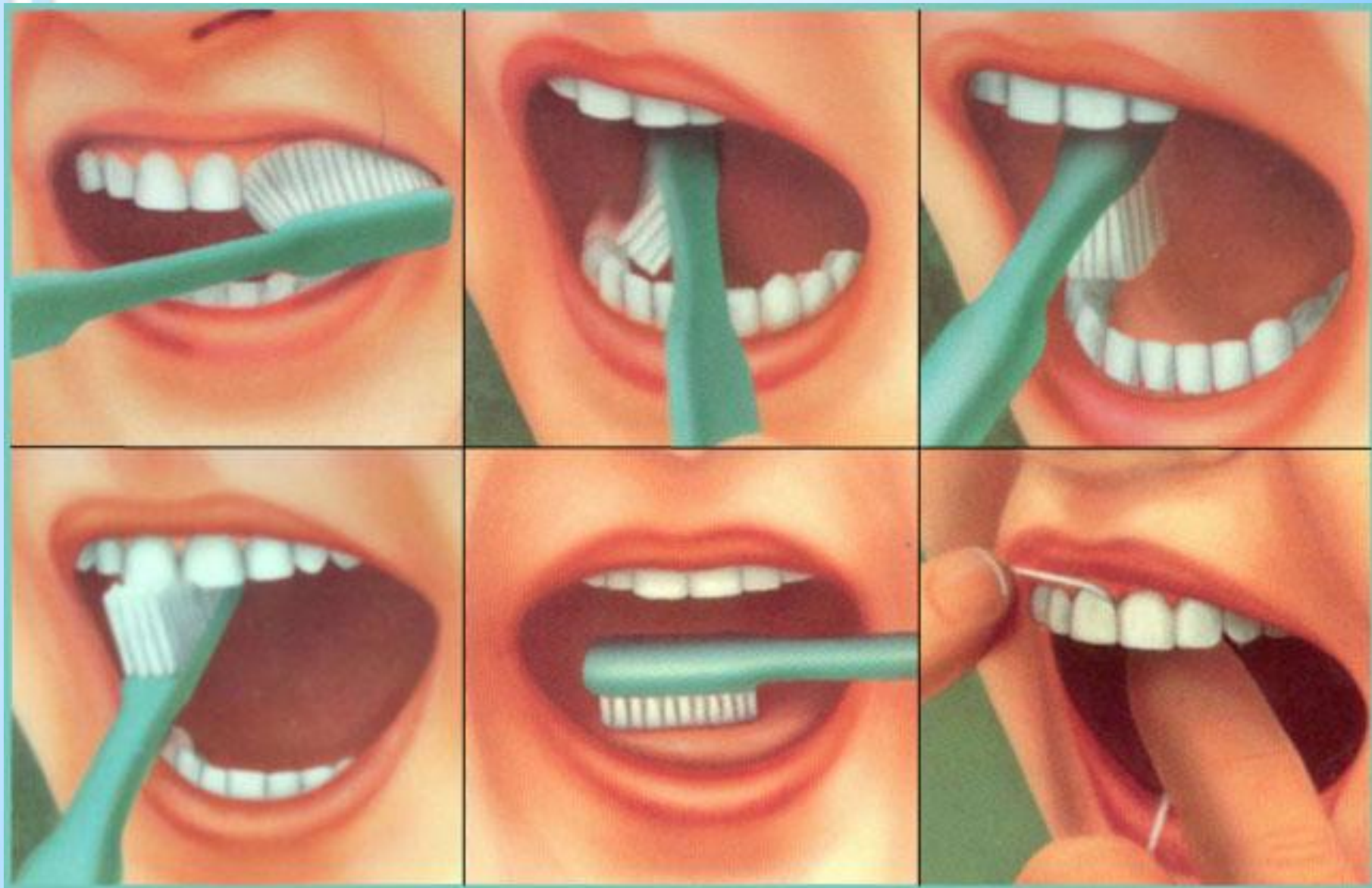
Загадка

Когда мы едим –
Они работают,
Когда не едим –
Они отдыхают.
Не будем их чистить –
Они заболеют.

ЗУБЫ



Чистка зубов.



Наши помощники здоровья:

РЕЖИМ
ДНЯ

ЛИЧНАЯ
ГИГИЕНА



Правильное питание

Правильное питание
– это разнообразное
питание.



Наши помощники здоровья

РЕЖИМ
ДНЯ

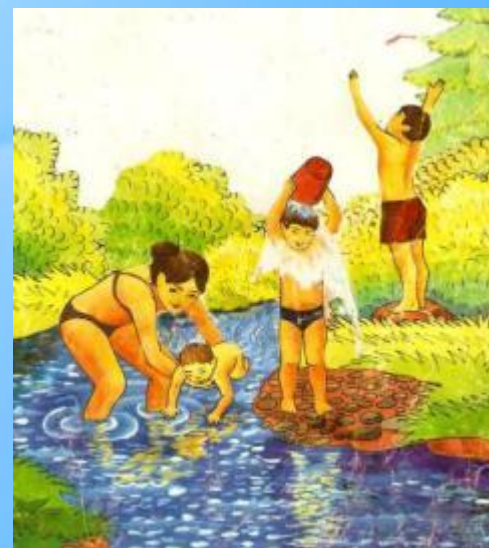
ЛИЧНАЯ
ГИГИЕНА

ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ



Занятие физкультурой и закаливание

День здоровья любят дети
Городов и деревень.
Пусть же станет в целом свете
Днем здоровья каждый день!
Приучи себя к порядку,
Пробуй плавать и нырять -
И отучишься чихать!
Надо с детства закаляться,
Чтоб здоровым быть весь год,
Чтобы к доктору являться,
Если только позовет.



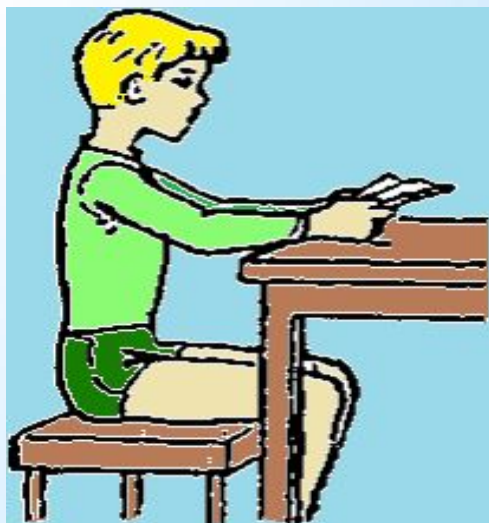
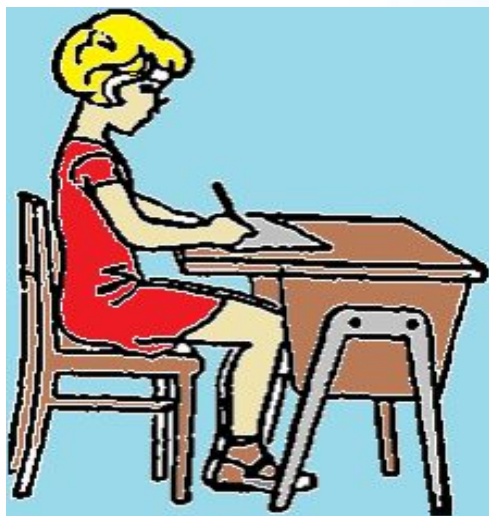
Осанка - это привычное положение тела при стоянии, ходьбе, сидении.

Неправильная осанка

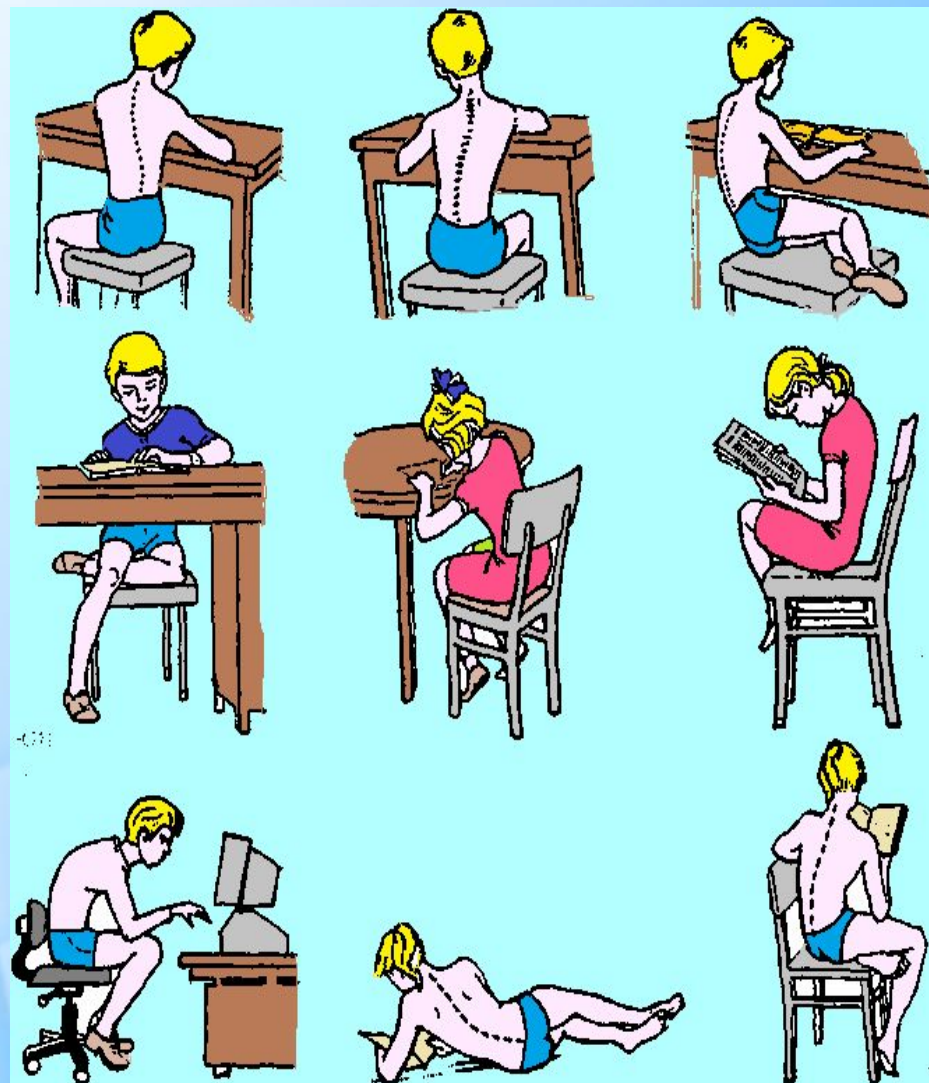
Правильная осанка



Правильное положение



Неправильное положение



Наши помощники здоровья

РЕЖИМ
ДНЯ

ЛИЧНАЯ
ГИГИЕНА

ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ

ДВИЖЕНИЕ,
ЗАКАЛИВАНИЕ

Если ты заболел



Когда ты плохо себя чувствуешь, лучше полежать в кровати и измерить температуру градусником.

Тебе нужно много отдыхать и пить тёплое питьё, нельзя бегать и переохлаждаться.

Если у тебя что-то болит, но ты не знаешь точно что, нужно обратиться к врачу.

Когда тебе очень больно и плохо, вызывай скорую помощь с врачом на дом.

Если ты простыл, нужно пить витамины, принимать таблетки, пить лекарство, которое выписал врач.



Кто кого лечит?

Терапевт

Лечит взрослых

Педиатр

Лечит детей

Стоматолог

Лечит зубы

Окулист

Лечит глаза

Хирург

Делает операции

Отоларинголог

Лечит ухо, горло и нос

Наши помощники здоровья

РЕЖИМ
ДНЯ

ЛИЧНАЯ
ГИГИЕНА

ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ

ДВИЖЕНИЕ,
ЗАКАЛИВАНИЕ

ВРАЧ

Рефлексия

- Назовите помощников в сохранении здоровья.
- Что такое режим дня?
- Что такое личная гигиена? Какие предметы должны быть у человека личными, а какие могут быть общими?
- Назовите правила личной гигиены.
- Что такое правильное питание?
- Почему человеку нужно двигаться, заниматься физкультурой?
- Что делать, если вы все-таки заболели?

**СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ!**



Источники:

Литература:

Плешаков А.А. Окружающий мир. 3 класс: Учебник для 3 класса.
Москва: Просвещение, 2011г.

Т.Н.Максимова. Поурочные разработки по курсу «Окружающий мир».
Москва: «ВАКО», 2012г.

«Человек. Иллюстрированная энциклопедия», РОСМЭН. 2010

Ресурсы интернет:

<http://med-isida.ru/stomatology/hygiene/personal/>

<http://school-kid.ru/>

<http://www.v-sp.ru/shop/category/bytovaja-himija/offset80/>

<http://www.leksad.ru/imixmar-1000817-2.htm>

<http://www.uznayvse.ru/nauka-i-tehnologii/?limit=23&limitstart=207>

<http://stomat-butovo.ru/otbelzub.html>

<http://www.med2.ru/story.php?id=8004>

<http://www.everlive.ru/all-about-walnuts/>

<http://community.livejournal.com/diagnostikarmy/58907.html>

<http://www.oniksbeta.lv/oniks/index.php?>

<http://tweeline.ru/advice/health/pravilnoe-pitanie-dolzno-byt-vkusnym>

<http://biosvet.com.ua/gazeta/>