



*Окружающий мир.2 класс
Программа «Школа России»*

**Если хочешь
быть здоров!**



*Автор: Ячменева Людмила Михайловна
учитель начальных классов
МКОУ «Береговская СОШ»*



Внешнее строение

человека



Внутреннее строение человека.

1. Орган, который заставляет кровь двигаться.
2. Орган, который называют «кухней».
3. «Длинный коридор», в котором пища переваривается.
4. Орган, который помогает человеку дышать.



Наши помощники в сохранении здоровья

Личная
гигиена



Режим дня



Движение,
закаливание



Здоровое питание



ОТВЕТИМ НА ВОПРОСЫ.



1. Почему нужно чистить зубы и мыть руки?
2. Почему нужно есть много овощей и фруктов?
3. Зачем мы спим ночью?

Составим режим дня.



Подъём
7.00



Зарядка
7.10

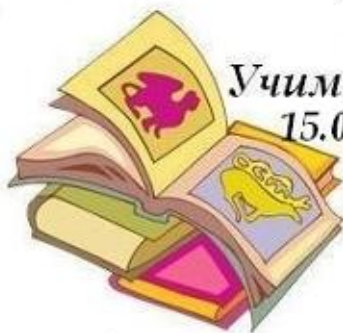


Умывание
7.25

Завтрак
8.00



Отдых
14.00-
-15.00



Учим уроки
15.00-17.00

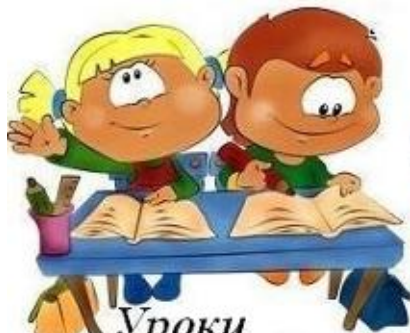


Обед 13-00

Дорога в Школу



8.30



Уроки
9.00-12.40



Домой

12.50



Ужин 19-00



19-30
Отдых



Сон
10.30

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.

Выбери предметы для личного пользования.



Назовите продукты растительного и животного происхождения



Животного происхождения

Растительного происхождения



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.

Закончи

предложения

1. Самое главное для человека....
2. Здоровье нужно ...
3. Помогут сохранить здоровье....
4. Я могу себя похвалить за то ,
что на уроке я...



БУДЬТЕ



ЗДОРОВЫ !!!