

ГБОУ СОШ п.г.т. Балашейка

Конспект урока по окружающему миру
на тему
«Здоровый образ жизни»

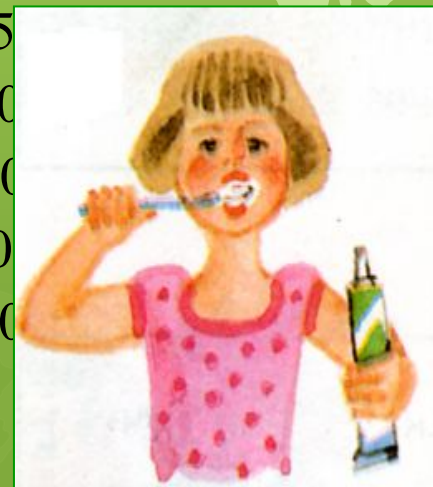
Подготовила: М.А. Арянова
учитель начальных классов.

2014-2015 уч. год.



Режим дня

Пробуждение и подъём –	7.00
Утренняя гимнастика, уборка постели, умывание до	7.30
Утренний завтрак до	7.50
Дорога в школу, начало занятий	8.30
Завтрак в школе. Приблизительно	в 11.00
Пребывание в школе (завтрак на большой перемене)	до 14.00 .
Путь домой	14.00-14.30
Обед	14.30 -15.00
Отдых или сон после обеда	15.00-16.15
Делаем домашние задания	16.15-17.30
Свободное время (на свежем воздухе)	17.30-19.00
Ужин	19.00-19.30
Готовимся ко сну	20.00-20.30
Сон	20.30



Питание



Еда в определённые часы способствует хорошему усвоению пищи, нормальной жизнедеятельности всего организма, сохранению его здоровья на будущее

Витамины



В овощах и фруктах витамины

Витамин А. Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы, вам нужен я!

Если вы хотите быть сильными, не хотите

Огорчаться и плакать по пустякам, вам нужен я!

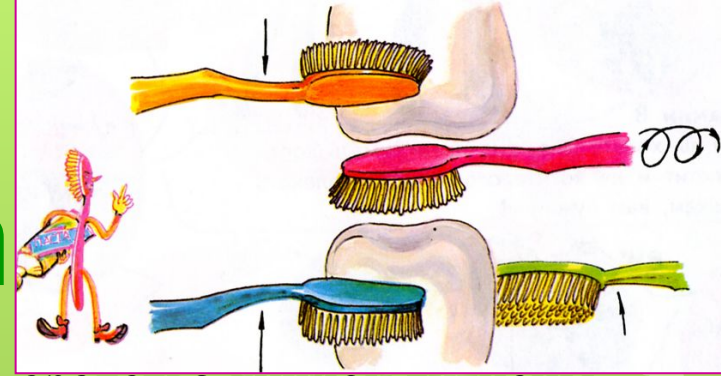
Витамин С

Если вы хотите реже
простужаться, быть
бодрыми, вам нужен я!

Витамин В



Личная гигиена

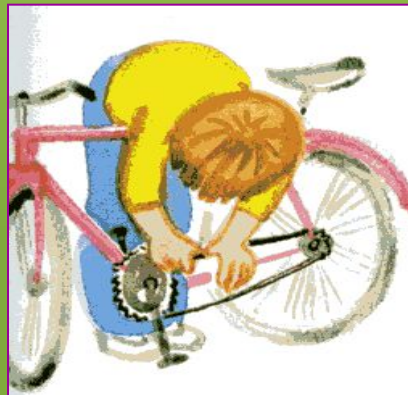


- Умывайтесь утром и вечером, используйте средства личной гигиены.
- Чистите зубы не менее 3 минут. Ваша зубная щетка не должна быть слишком мягкой.
- Всегда мойте руки перед едой, после прогулки и туалета.
- Имейте всегда чистый носовой платок или одноразовые салфетки.
- Для еды пользуйтесь только своей посудой, не берите грязных тарелок, ложек, чашек.
- Для питья воды используйте одноразовые стаканчики. Не оставляйте использованные стаканчики, выбрасывайте их в мусорное ведро.

Здоровый ученик.

Если ученик внимателен на уроке, напряжённо и собранно работает в течение урока – учебный материал усваивается хорошо.

Значит, ему придётся потратить меньше времени на подготовку домашних заданий. Больше времени останется на отдых и прогулки, на занятия любимым делом.



Вывод:

Соблюдая определённые правила поведения мы сохраним своё здоровье.

**Режим
дня**

**Правильное
питание**

Забота о зрении

**Правила
гигиены**