



Если хочешь быть здоров.

Цель: знать о том, что здоровье включает в себя двигательную активность, правила личной гигиены и гигиену питания; уметь правильно распределять время работы и отдыха.



Что нужно делать для того,
чтобы быть здоровым?



Здоровье:



• *двигательная активность;*

• *гигиена питания;*

• *правила личной гигиены.*

• Утренняя зарядка

• Походы;

• Дорога в школу
и из школы
пешком

• Лыжные
прогулки и др

• Физминутки на
уроках

• Подвижные игры на переменах;

Подвижные игры во
дворе;

Выполнение
различных
домашних дел,
требующих
мышечных
усилий

• Активное участие в
спортивных секциях
и кружках;

• Самообслуживание и
общественно -
полезный труд;

Двигательная активность

Осень - 2008 года



Осень - 2008 года

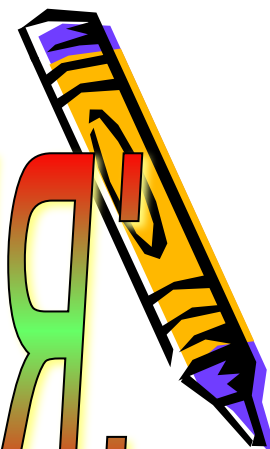


гигиена

Соблюдения режима питания. Есть в определенное время 4 -5 раз в день

питания.

Употреблять, если есть возможность, больше овощей и фруктов.



Ухаживать за зубами;

• Мыть руки перед едой;

• Не реже одного раза в неделю мыться горячей водой;

Правила личной гигиены:

• Ухаживать за ногтями и волосами;

Содержать в чистоте одежду и обувь, помещение, где ты живёшь.



ФІЗКУЛЬТМИНУТКА



Работа по учебнику.

- Страница 13. «Берегите зубы!»



Работа в тетрадях.

- Страница 7, № 4



Какие бывают продукты?

◆ Растительного
происхождения

◆ Животного
происхождения

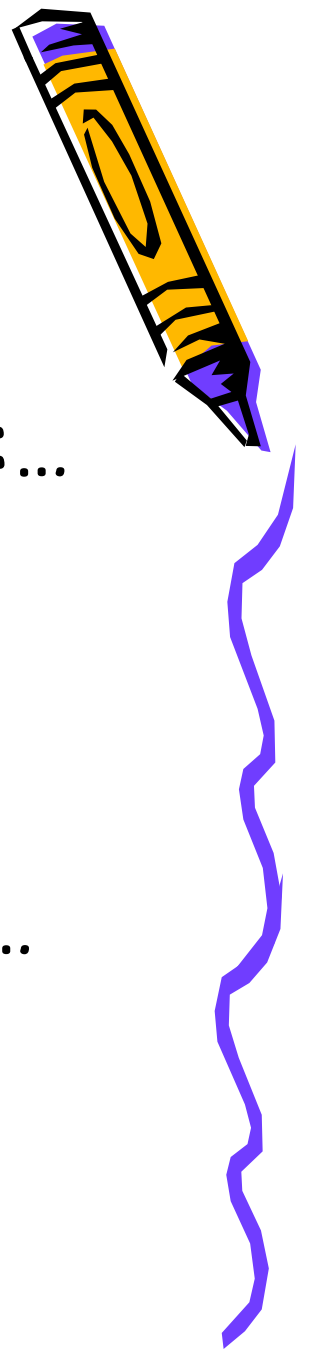
Тетрадь, страница 6 №3



физкультминутка




Закончи правила:



- Чистит зубы надо два раза в день:...
- Перед едой нужно обязательно ...
- Во время еды нельзя...
- Никогда не ешь немытые ...
- Свет при письме должен падать ...



Пословицы



1. Болен - лечись, а...

1...для хвори беда.

2. Быстрого и ловкого...

2...его разум дарит.

3. Здоровье не купишь...

3...здоров - берегись.

4. Ум да здоровье...

4...болезнь не догонит.

5. Чистая вода...

5...дороже всего.



Итог урока

Какие правила нужно соблюдать,
чтобы сохранить здоровье?



Здоровье:



• *двигательная активность;*

• *гигиена питания;*

• *правила личной гигиены.*

Спасибо за урок!

