



# 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



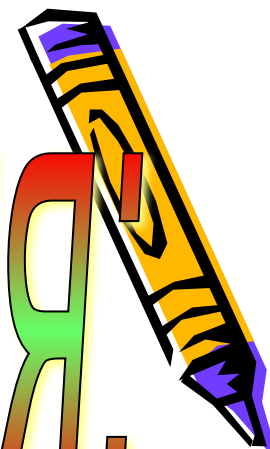
Осень - 2008 года



# гигиена питания.

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

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

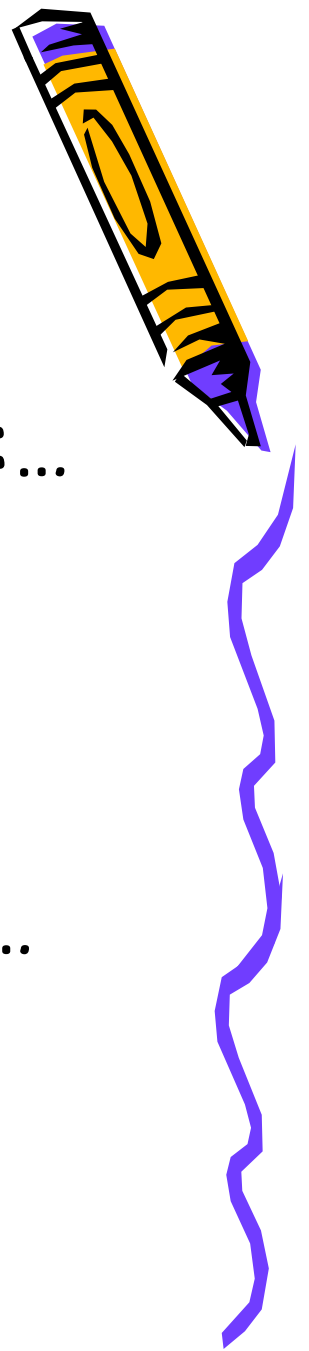
Тетрадь, страница 6 №3



# 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...

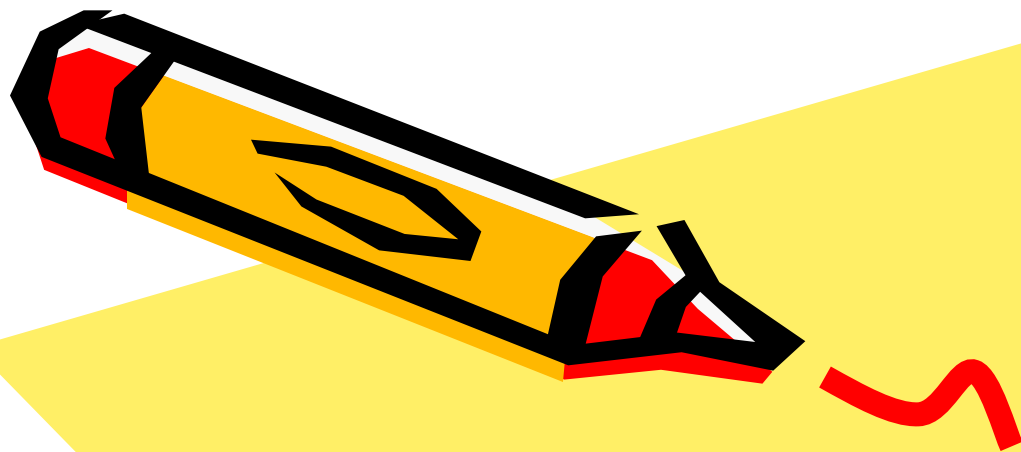
3...здоров - берегись.

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!

