

МОУ Дергаевская
средняя общеобразовательная школа № 23

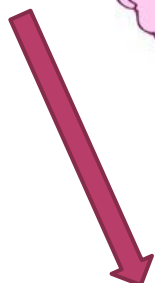
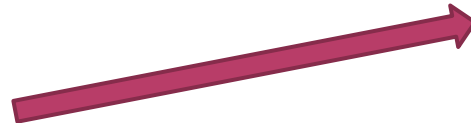
Урок по курсу «Окружающий мир» 2 класс

Тема урока: «Если хочешь быть здоров»


Учитель: Ионова Ольга Владимировна

Здоровейск

Основан давным-давно здоровыми людьми



Карта города



**Как сохранить
своё
здоровье?**

Сохранить своё здоровье
помогает режим дня.

Режим – это распорядок дел,
действий, которые вы
совершаете в течение дня.



Мой режим дня



7.00 – 8.30



16.00 -18.00



8.30 – 13.00



18.00 -20.30



13.00 -14.00



20.30 -21.00



14.00-16.00

**Сохранить здоровье поможет
личная гигиена.**

**Гигиена – это те действия,
выполняя которые люди
содержат своё тело и дом в
чистоте.**



Продолжи предложения:

Перед едой нужно обязательно ...

Во время еды нельзя ...

Никогда не ешь немытые ...



Свет при письме должен падать ...

**Ребята! Берегите свои зубы,
заботьтесь о них.**

**Помните поговорку: «Кто
долго жуёт, тот долго
живёт».**



**Ребята! Делайте зарядку,
занимайтесь физкультурой.
Движение – ещё один
способ сохранения
здоровья.**



Не забывайте правильно питаться!

Правильное питание – это разнообразное питание.



**Если вы всё –таки
заболели,
обязательно
обращайтесь к
врачу.**



Наши помощники в сохранении здоровья



Будьте здоровы!

В работе использованы картинки с сайтов:

<http://images.yandex.ru>

<http://detsad-kitty.ru>