

# Здоровье дороже богатства.

Презентация к уроку окружающего мира  
2 класс

Выполнила: Ведерникова Ольга Борисовна  
учитель начальных классов  
МКОУ «Долговская СОШ» с. Долгово;  
Новичихинского района;  
Алтайского края

# Наши помощники в сохранении здоровья

Личная  
гигиена

Режим  
дня

Движение,  
закаливание

Правильное  
питание

Врачи



# Личная гигиена





# Правила гигиены

1. Утром и вечером надо умываться, чистить зубы.  
Перед сном – мыть ноги.
2. Один раз в неделю необходимо мыться в бане.
3. Всегда: перед едой, после туалета – мой руки с мылом.
4. Ногти подстригай коротко, чтобы не накапливалась грязь.
5. Содержи в порядке причёску:  
мальчики аккуратно подстрижены,  
девочки хорошо причёсаны, длинные волосы заплетены.
6. Пользуйся носовым платком, следи,  
чтобы нос всегда был в порядке.

7. Содержи в чистоте и порядке обувь и одежду.



## Отгадайте загадку:

Когда мы едим -  
Они работают,  
Когда не едим -  
Они отдыхают.  
Не будем их чистить -  
Они заболеют.



**Кто долго жуёт,  
тот долго живёт.**

## Чтобы сохранить зубы здоровыми надо:

1. Чистить их 2 раза в день:  
утром и вечером
2. Пользоваться только своей  
зубной щёткой.
3. После еды полоскать рот  
кипячёной водой.
4. Не грызть орехи, конфеты.
5. После горячего не есть  
холодное.
6. Не ковырять острыми  
предметами в зубах.
7. Проверять у врача  
2 раза в год.

# Правильное питание

Есть в одно и то же время

Есть  
Разнообразную  
пищу

Есть не менее  
трех раз в  
день

Есть полезные продукты:

- овощи,
- фрукты;
- молоко,
- кефир,
- творог;

Поменьше есть  
сладкого,  
солёного,  
жирного



# Движение – жизнь!

## Правила движения:

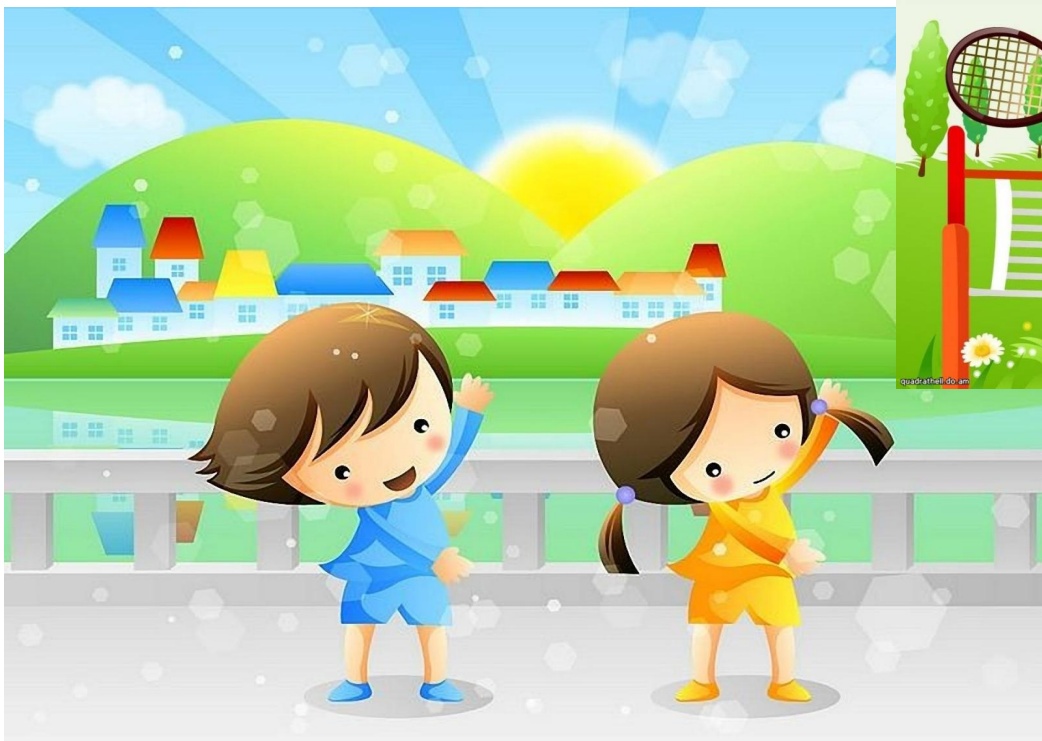
- 1.утренняя зарядка;
- 2.дорога в школу;
- 3.гимнастика до начала занятий;
- 4.физкультминутка на уроке;
- 5.подвижные игры на перемене;
- 6.игры и упражнения на уроках физкультуры;
- 7.спортивные конкурсы;
- 8.занятия в спортивных секциях и кружках;
- 9.игры на свежем воздухе.

## Формы закаливания:

- загорание;
- обтирание,
- обливание;
- прогулки;
- купание в водоёме;
- босохождение;
- принятие ванн;



# Спорт





# Врачи



педиатр



терапевт



окулист



стоматолог



ветеринар

[http://www.google.ru/imgres?q=%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B0+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F+%D0%BC%D0%BE%D1%87%D0%B0%D0%BB%D0%BA%D0%B0&hl=ru&newwindow=1&sout=0&tbn=isch&tbnid=1FoISADxLXndmM:&imgrefurl=http://www.pharma-cosmetics.ru/show\\_cat.php%3Fcatid%3D32&docid=1Qml28P8hKAbjM&imgurl=http://www.pharma-cosmetics.ru/isbnimage/60871.png&w=250&h=300&ei=yLcmT837OoHNswatpKX6Bw&zoom=1&iact=hc&vpx=479&vpy=323&dur=4463&hovh=240&hovw=200&tx=109&ty=177&sig=102516999981995996121&page=1&tbnh=143&tbnw=119&start=0&ndsp=31&ved=1t:429.r:14.s:0&biw=1280&bih=929](http://www.google.ru/imgres?q=%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B0+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F+%D0%BC%D0%BE%D1%87%D0%B0%D0%BB%D0%BA%D0%B0&hl=ru&newwindow=1&sout=0&tbn=isch&tbnid=1FoISADxLXndmM:&imgrefurl=http://www.pharma-cosmetics.ru/show_cat.php%3Fcatid%3D32&docid=1Qml28P8hKAbjM&imgurl=http://www.pharma-cosmetics.ru/isbnimage/60871.png&w=250&h=300&ei=yLcmT837OoHNswatpKX6Bw&zoom=1&iact=hc&vpx=479&vpy=323&dur=4463&hovh=240&hovw=200&tx=109&ty=177&sig=102516999981995996121&page=1&tbnh=143&tbnw=119&start=0&ndsp=31&ved=1t:429.r:14.s:0&biw=1280&bih=929) мочалка

<http://www.google.ru/imgres?q=%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B0+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F+%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%87%D1%91%D1%81%D0%BA%D0%B0&hl=ru&newwindow=1&sout=0&tbn=isch&tbnid=3lqq396CcXHAdM:&imgrefurl=http://kiddis.ru/tag/igrovaya-parikmaxerskaya/&docid=dbAlMiTJ2jKveM&imgurl=http://kiddis.ru/wp-content/uploads/2010/03/detskaya-parikmaherskaya-757900.jpg&w=450&h=450&ei=V4qmT8a2KMLNsgalpuC4Dg&zoom=1&iact=hc&vpx=1014&vpy=429&dur=1956&hovh=225&hovw=225&tx=108&ty=172&sig=102516999981995996121&page=1&tbnh=134&tbnw=137&start=0&ndsp=34&ved=1t:429.r:19.s:0&biw=1280&bih=929> расчёска

[http://www.google.ru/imgres?q=%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B0+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F+%D0%BB%D0%BE%D0%B6%D0%BA%D0%B0&hl=ru&newwindow=1&sout=0&tbn=isch&tbnid=oHoixn\\_Bhy97UM:&imgrefurl=http://zoloto.in/magazin/stolovoe\\_serebro/detskaya\\_seriya/lozhka\\_chajnaya\\_mishutka/&docid=NNr6AuF4LKQCBM&imgurl=http://zoloto.in/images/cms/thumbs/ebbb2b7e64d268c25264f88fce3946f99236ea4c/289LZ03001\\_auto\\_auto.jpg&w=800&h=1022&ei=ElkmT-KiCsPJsgbl45mCCA&zoom=1&iact=hc&vpx=355&vpy=69&dur=2682&hovh=254&hovw=199&tx=121&ty=129&sig=102516999981995996121&page=1&tbnh=126&tbnw=101&start=0&ndsp=31&ved=1t:429.r:13.s:0&biw=1280&bih=929](http://www.google.ru/imgres?q=%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B0+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F+%D0%BB%D0%BE%D0%B6%D0%BA%D0%B0&hl=ru&newwindow=1&sout=0&tbn=isch&tbnid=oHoixn_Bhy97UM:&imgrefurl=http://zoloto.in/magazin/stolovoe_serebro/detskaya_seriya/lozhka_chajnaya_mishutka/&docid=NNr6AuF4LKQCBM&imgurl=http://zoloto.in/images/cms/thumbs/ebbb2b7e64d268c25264f88fce3946f99236ea4c/289LZ03001_auto_auto.jpg&w=800&h=1022&ei=ElkmT-KiCsPJsgbl45mCCA&zoom=1&iact=hc&vpx=355&vpy=69&dur=2682&hovh=254&hovw=199&tx=121&ty=129&sig=102516999981995996121&page=1&tbnh=126&tbnw=101&start=0&ndsp=31&ved=1t:429.r:13.s:0&biw=1280&bih=929) ложка

[http://www.google.ru/imgres?q=%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B0+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F+%D1%82%D0%B0%D1%80%D0%B5%D0%BB%D0%BA%D0%B0&hl=ru&newwindow=1&sout=0&tbn=isch&tbnid=\\_X5xuMfD8U-7SM:&imgrefurl=http://www.intgold.ru/shop/UID\\_19609.html&docid=qjA7rVvPz0cEFM&itq=1&imgurl=http://www.intgold.ru/UserFiles/Image/sersim/AM33104.jpg&w=300&h=300&ei=IYkmT8KoDcWD-waRmchNCA&zoom=1&iact=rc&dur=437&sig=102516999981995996121&page=2&tbnh=143&tbnw=136&start=30&ndsp=38&ved=1t:429.r:10.s:30&tx=60&ty=63&biw=1280&bih=929](http://www.google.ru/imgres?q=%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B0+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F+%D1%82%D0%B0%D1%80%D0%B5%D0%BB%D0%BA%D0%B0&hl=ru&newwindow=1&sout=0&tbn=isch&tbnid=_X5xuMfD8U-7SM:&imgrefurl=http://www.intgold.ru/shop/UID_19609.html&docid=qjA7rVvPz0cEFM&itq=1&imgurl=http://www.intgold.ru/UserFiles/Image/sersim/AM33104.jpg&w=300&h=300&ei=IYkmT8KoDcWD-waRmchNCA&zoom=1&iact=rc&dur=437&sig=102516999981995996121&page=2&tbnh=143&tbnw=136&start=30&ndsp=38&ved=1t:429.r:10.s:30&tx=60&ty=63&biw=1280&bih=929) тарелка

<http://www.google.ru/imgres?q=%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B0+%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B5%D0%B2%D1%82&hl=ru&newwindow=1&biw=1280&bih=929&tbn=isch&tbnid=8FaqxEmyZ-t1yM:&imgrefurl=http://profimc.ru/services/terapevt/&docid=Tdmu1xLqUuGiBM&imgurl=http://profimc.ru/wp-content/uploads/2011/05/terapevt.jpg&w=295&h=197&ei=-A4nT53AN82A-wbdytjPCA&zoom=1&iact=hc&vpx=674&vpy=319&dur=441&hovh=115&hovw=172&tx=147&ty=94&sig=102516999981995996121&page=1&tbnh=111&tbnw=166&start=0&ndsp=33&ved=1t:429.r:10.s:0> терапевт

[http://www.google.ru/imgres?q=%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B0+%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D0%B0%D1%82%D1%80&hl=ru&newwindow=1&sa=X&biw=1280&bih=929&tbn=isch&prmd=imvns&tbnid=XqAUG3DwzmD1iM:&imgrefurl=http://www.tiensmed.ru/news/pediatr-wkti/&docid=Ryhn4qFCshoykM&imgurl=http://www.tiensmed.ru/news/uimg\\_new/09/konsultpediatr1-1287039805.jpg&w=200&h=156&ei=qw4nT6zcFsju-gb3hfTjCA&zoom=1&iact=rc&dur=294&sig=102516999981995996121&page=2&tbnh=114&tbnw=146&start=31&ndsp=42&ved=1t:429.r:11.s:31&tx=62&ty=40](http://www.google.ru/imgres?q=%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B0+%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D0%B0%D1%82%D1%80&hl=ru&newwindow=1&sa=X&biw=1280&bih=929&tbn=isch&prmd=imvns&tbnid=XqAUG3DwzmD1iM:&imgrefurl=http://www.tiensmed.ru/news/pediatr-wkti/&docid=Ryhn4qFCshoykM&imgurl=http://www.tiensmed.ru/news/uimg_new/09/konsultpediatr1-1287039805.jpg&w=200&h=156&ei=qw4nT6zcFsju-gb3hfTjCA&zoom=1&iact=rc&dur=294&sig=102516999981995996121&page=2&tbnh=114&tbnw=146&start=31&ndsp=42&ved=1t:429.r:11.s:31&tx=62&ty=40) педиатр

[http://www.google.ru/imgres?q=%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B0+%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BB%D0%B8%D1%81%D1%82&hl=ru&newwindow=1&biw=1280&bih=929&tbn=isch&tbnid=34YY\\_svS\\_h3ztM:&imgrefurl=http://www.perinatalmedcenter.ru/children/polyclinic/Spec/&docid=AAMvTOHdX8SQVM&imgurl=http://www.perinatalmedcenter.ru/img/images/okulist\(1\)565.jpg&w=565&h=377&ei=IQ8nT9SUENHO-Qa105zFCA&zoom=1&iact=hc&vpx=384&vpy=155&dur=1339&hovh=183&hovw=275&tx=202&ty=123&sig=102516999981995996121&page=1&tbnh=134&tbnw=193&start=0&ndsp=25&ved=1t:429.r:1.s:0](http://www.google.ru/imgres?q=%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B0+%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BB%D0%B8%D1%81%D1%82&hl=ru&newwindow=1&biw=1280&bih=929&tbn=isch&tbnid=34YY_svS_h3ztM:&imgrefurl=http://www.perinatalmedcenter.ru/children/polyclinic/Spec/&docid=AAMvTOHdX8SQVM&imgurl=http://www.perinatalmedcenter.ru/img/images/okulist(1)565.jpg&w=565&h=377&ei=IQ8nT9SUENHO-Qa105zFCA&zoom=1&iact=hc&vpx=384&vpy=155&dur=1339&hovh=183&hovw=275&tx=202&ty=123&sig=102516999981995996121&page=1&tbnh=134&tbnw=193&start=0&ndsp=25&ved=1t:429.r:1.s:0) окулист