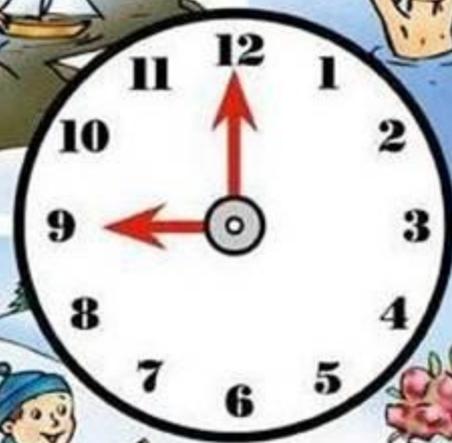


# Если хочешь быть здоров.



Окружающий мир

2 класс

# Работа в парах.



Что надо делать для того, чтобы  
сохранить своё здоровье на долгие  
годы?

# Режим дня.



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

Расскажи о своём режиме дня.



# Помни!



1. В сутки вы должны спать не менее 8-9 часов.
2. Кушать надо примерно в одно и то же время 4-5 раз в день, но никак не реже 3-ёх раз.
3. Проводить на свежем воздухе не меньше 2-ух часов в день.
4. Чередовать учёбу или работу с отдыхом.
5. Побольше двигаться.

# Личная гигиена.



Это правила, выполнение которых поможет не болеть и укрепить своё здоровье.

# Личная гигиена

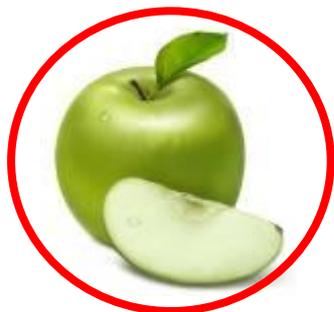
Гигиена  
жилища



Гигиена  
кожи



Гигиена  
питания



Гигиена  
одежды



Гигиена  
воды





Какие предметы у каждого человека должны быть личными, а какими могут пользоваться все члены семьи?

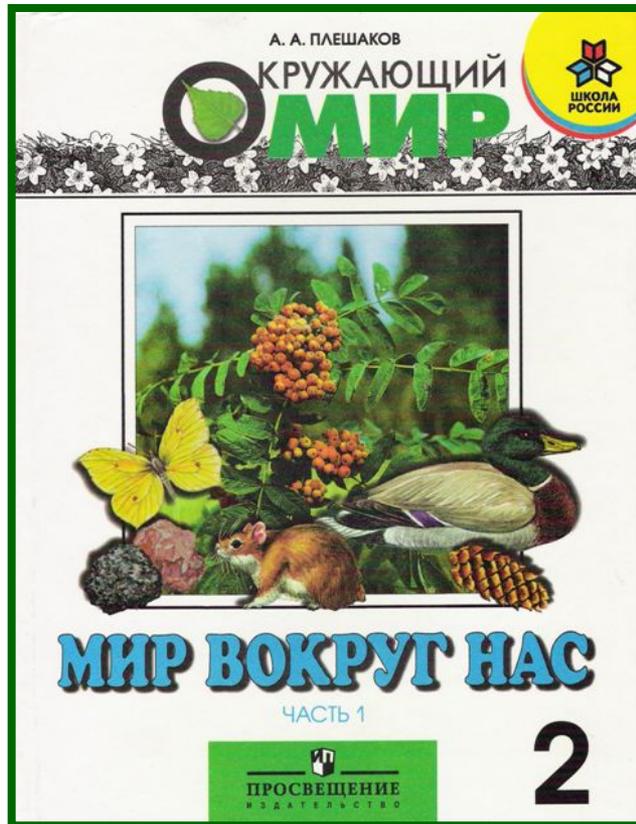
# Личные



# Для семьи



# Работа по учебнику.



Обсуди с соседом  
по парте правила  
гигиены на стр. 11  
учебника.

# Отгадайте загадку.

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

**Зубы**



# Как сохранить зубы здоровыми?



После горячей пищи не пейте сразу холодную воду! И наоборот, иначе на зубах появятся трещины.

# Как правильно чистить зубы?



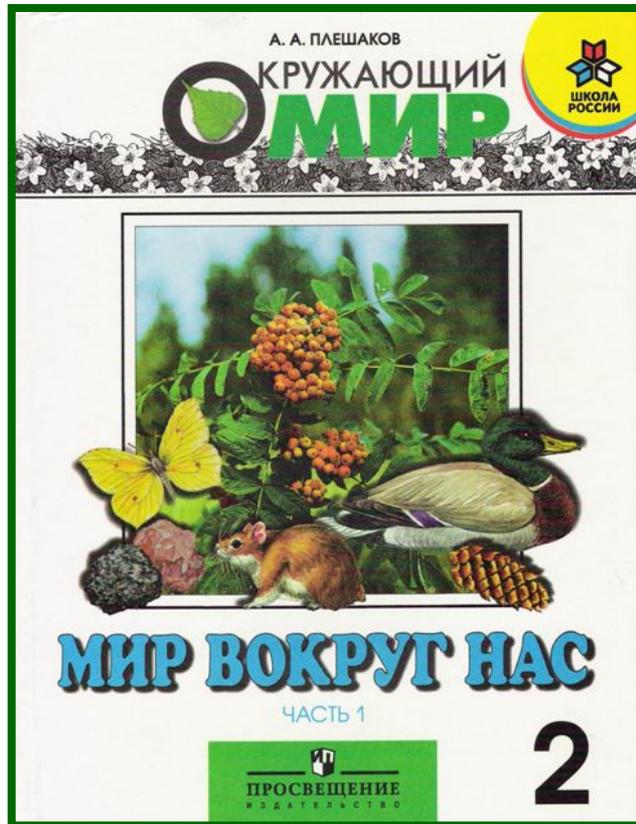
Чистить зубы надо не только с наружной, но и с внутренней стороны. Желательно совершать движения сверху вниз, снизу вверх и в стороны. Чистить зубы круговыми движениями.

# Что значит «правильное питание?»



Правильное питание - это разнообразное питание. Для жизни человеку необходимы питательные вещества, которые находятся в разных продуктах питания.

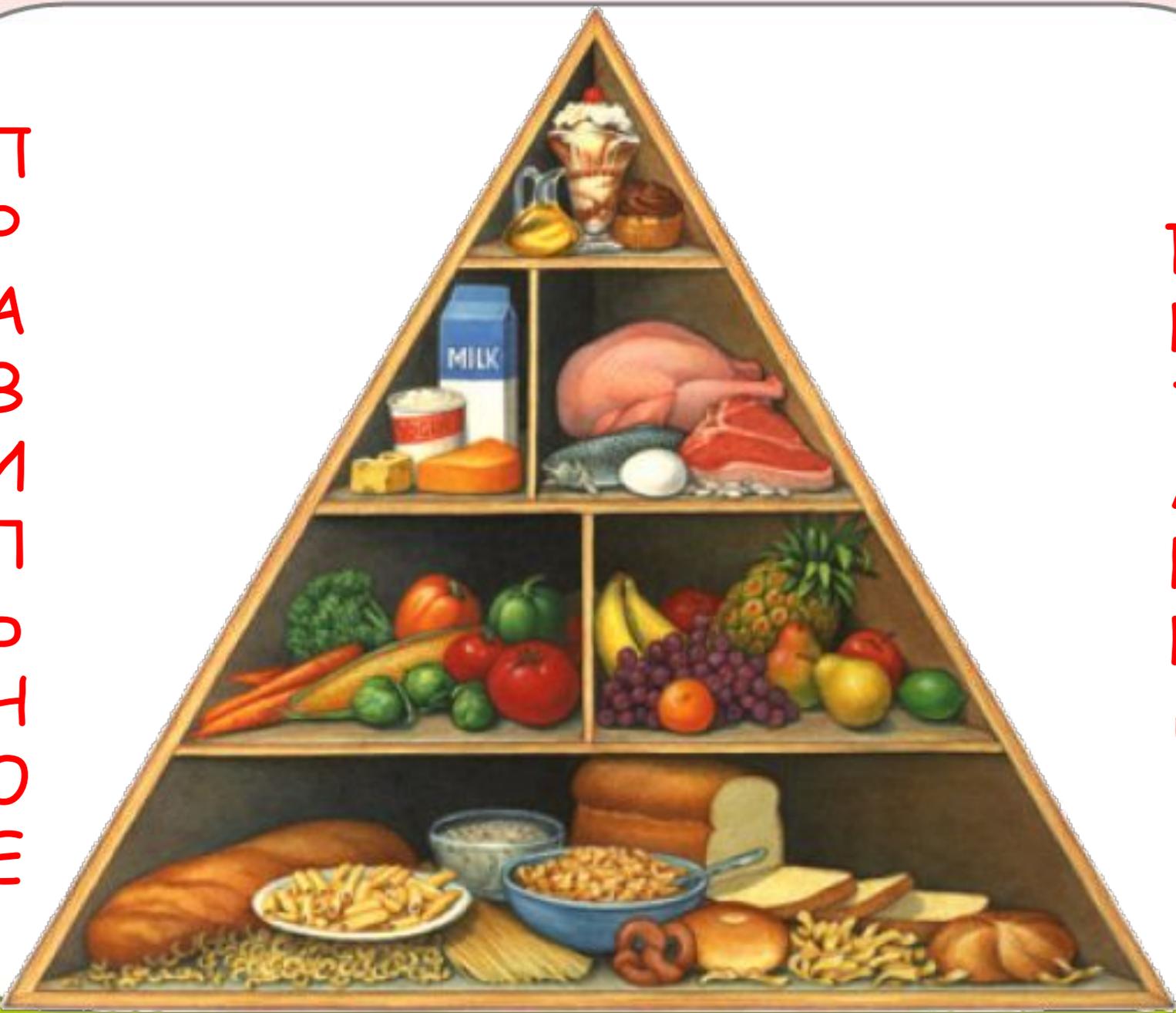
# Работа по учебнику.



Выполни с соседом  
по парте задание  
на стр. 12 учебника.

П  
Р  
А  
В  
И  
Л  
Ь  
Н  
О  
Е

П  
И  
Т  
А  
Н  
И  
Е



# Наши помощники в сохранении здоровья.

Режим дня



Личная гигиена



Правильное питание



# ИСТОЧНИКИ:

- <http://med-isida.ru/stomatology/hygiene/personal/>
- <http://www.xn--80amkeaq.net/photoscard/insert231.html>
- [http://www.zone-x.ru/showTov.asp?FND=&Cat\\_id=692605](http://www.zone-x.ru/showTov.asp?FND=&Cat_id=692605)
- <http://my-shop.ru/shop/producer/252.html>
- [http://www.freshmemory.ru/catalog/index.php?SECTION\\_ID=98&ELEMENT\\_ID=675](http://www.freshmemory.ru/catalog/index.php?SECTION_ID=98&ELEMENT_ID=675)
- <http://school-kid.ru/>
- <http://wsh.mybb.ru/viewtopic.php?id=1540&p=3>
- <http://www.photoshopstar.com/effects/fantastic-glowing-effect/>
- [http://www.kids-price.ru/dzhemper\\_ddk366001n\\_solnechnaya\\_dolina\\_biryuza\\_557403.html](http://www.kids-price.ru/dzhemper_ddk366001n_solnechnaya_dolina_biryuza_557403.html)
- <http://www.weblancer.net/users/beluza/portfolio/516548.html>
- <http://forum.smallgames.ws/index.php?showtopic=18149&pid=192954&st=10>
- <http://900igr.net/photo/predmety/Predmety-10.files/018-Zubnaja-schjotka.html>
- <http://www.v-sp.ru/shop/category/bytovaja-himija/offset80/>
- [http://nn-sp.ru/asp/sbor.php?page=7&brend\\_id=1358&brend=Наша+мама](http://nn-sp.ru/asp/sbor.php?page=7&brend_id=1358&brend=Наша+мама)
- [http://www.dava.ru/index.php?cPath=227\\_388\\_390\\_391&page=1&sort=4a&](http://www.dava.ru/index.php?cPath=227_388_390_391&page=1&sort=4a&)
- <http://www.deltashop.ru/kat/g3697-1.htm>
- <http://www.leksad.ru/imixmar-1000817-2.htm>

- <http://www.uznayvse.ru/nauka-i-tehnologii/?limit=23&limitstart=207>
- <http://www.mixdom.ru/vcd-227-3/catalog.html>
- <http://stomat-butovo.ru/otbelzub.html>
- <http://www.moneytimes.ru/encyclopedia/111/12425.html>
- <http://www.med2.ru/story.php?id=8004>
- <http://www.everlive.ru/all-about-walnuts/>
- <http://community.livejournal.com/diagnostikarmy/58907.html>
- <http://www.free-lance.ru/users/delinta/?f=2&stamp=38207>
- <http://neo-news.ucoz.ru/publ/15-1-0-417>
- <http://forum-ok.ru/?p=3440>
- [http://www.superpushka.ru/shop/knife\\_victorinox/2702.html](http://www.superpushka.ru/shop/knife_victorinox/2702.html)
- <http://www.oniksbeta.lv/oniks/index.php?>
- [http://www.clipartof.com/interior\\_wall\\_decor/details/Tooth-Character-Nurse-Using-A-Pointer-Stick-Poster-Art-Print-220550](http://www.clipartof.com/interior_wall_decor/details/Tooth-Character-Nurse-Using-A-Pointer-Stick-Poster-Art-Print-220550)
- <http://www.ua.all-biz.info/buy/service/?group=4986&city=348>
- <http://tweeline.ru/advice/health/pravilnoe-pitanie-dolzno-byt-vkusnym>
- <http://www.kakest.com/sostav-produktov/53-pishha-dolzhna-byt-sbalansirovana.html>
- <http://biosvet.com.ua/gazeta/>
- <http://www.alternativa-mc.ru/person-gigiena>

Панова Оксана Владимировна  
учитель начальных классов  
МАОУ «Гимназия №4»  
г. Великого Новгорода

Персональный сайт:

<http://www.panowa-ox.narod.ru/>