

Открытый урок в 5Б классе:  
**«В здоровом теле – здоровый дух»**

ответственный кл. руководитель Н. А.Толкачева



# Сейчас урок - Социально-бытовой ориентировки

- Какой сейчас урок?
- Сейчас урок – Социально-бытовой ориентировки.
- Который по счёту урок?
- Сейчас второй урок по счёту.

# Что мы будем делать на уроке?

**Мы  
будем**

**отвечать на вопросы**

**составлять таблицу**

**играть**

**говорить о своём  
здоровье**

## Подумайте, почему люди болеют?

- *Не следят за здоровьем;*
- *Не занимаются спортом;*
- *Курят;*
- *Пьют спиртные напитки.*

## Что нужно, чтобы быть здоровым?

- *Надо правильно питаться;*
- *Вести здоровый образ жизни;*
- *Заниматься спортом.*

# Сейчас мы поговорим о правильном питании:

**Полезные продукты**

**Какие продукты называют полезными?**

**Это те продукты, которые приносят пользу организму**

**Вредные продукты**

**Какие продукты называют вредными?**

**Это те продукты, которые вредят нашему организму**

# Почему вредны некоторые продукты?

**Гамбургер, чипсы**

**Сухая пища,  
калорийная**

**Отсутствие  
ВИТАМИНОВ  
(усилители вкуса)**

**Много  
канцерогенов  
(E621, E521)**



# Почему полезны некоторые продукты?

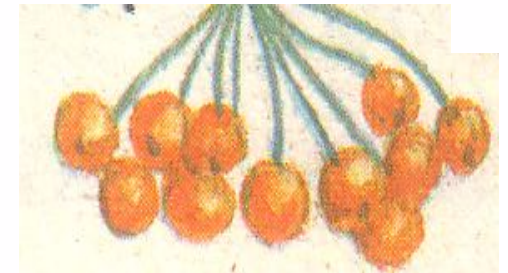
Фрукты, овощи, ягоды



**МНОГО  
ВИТАМИНОВ**



**богаты  
клетчаткой**



**Выводят  
ядовитые  
вещества из  
организма**

# Сбалансированное питание





# Полезны для здоровья:



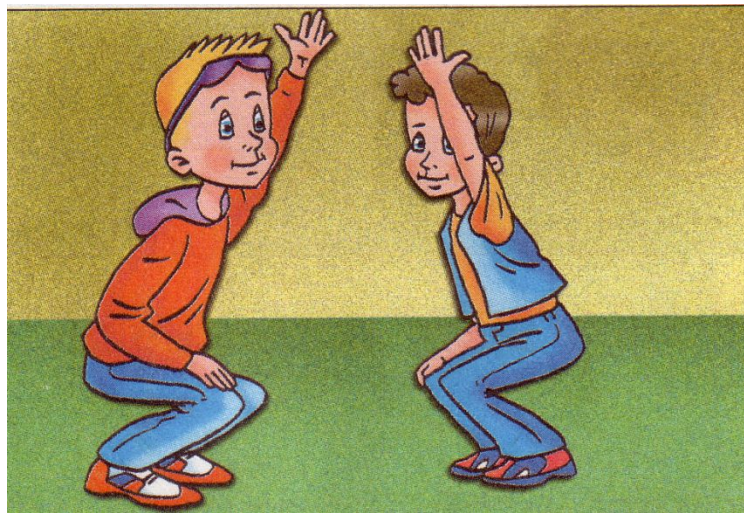
**спорт**



**занятия  
физкультуры**

**активный  
отдых**

# Физкульт. минутка



# Игра: «Полезно или вредно?»

~~Много кушать~~

Вредно

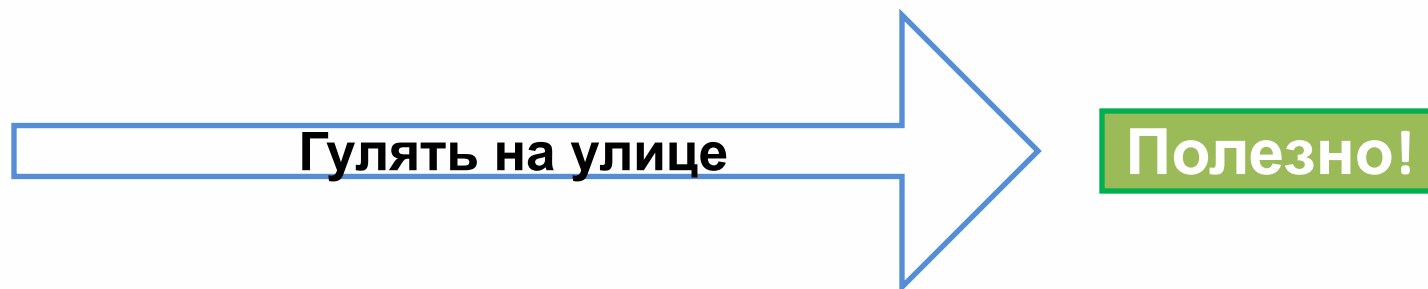
Заниматься спортом

Полезно!

~~Пить пиво, курить~~

Вредно





## Лозунги о здоровье

-Будь аккуратен, забудь про лень -  
чисти зубы каждый день.

-Чаще мойся- воды не бойся!

-В здоровом теле - здоровый  
дух!

# Составим таблицу.

| Вредно | Полезно |
|--------|---------|
|        |         |

## **Внимательно прочитай и выбери!**

**Клубника, чипсы, сало, груши,  
яблоки, апельсины, мясо, орехи,  
кока-кола, сок, капуста, морковь,  
суп, творог, йогурт, сухарики,  
гамбургер, кефир, картофель, фанта,  
малина, вишня, пепси-кола, молоко,  
пиво, котлета, хлеб, сигареты,  
печенье, мороженное, персик,  
шоколад, свекла, огурец, конфеты,  
чеснок, лук .**

# Домашнее задание.

1. Подготовить рисунки для стенгазеты на тему: «Здоровый образ жизни»

2. Выучить лозунги.



**Что мы делали на уроке?**

**говорили о здоровой  
пище**

**Мы**

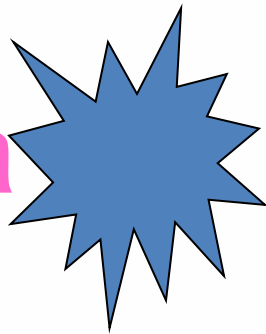
**отвечали на вопросы**

**играли**

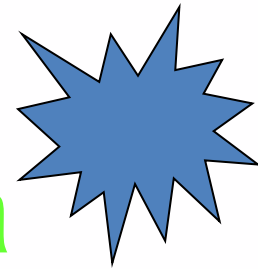
**составляли таблицу**

# Итоги урока:

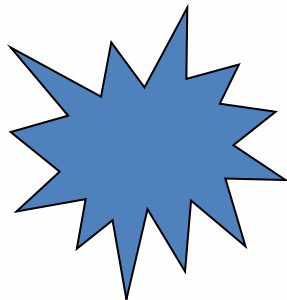
Диана



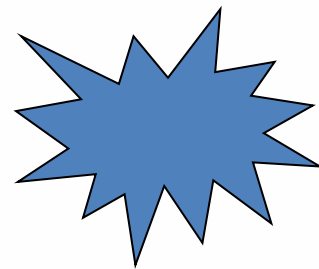
Валера



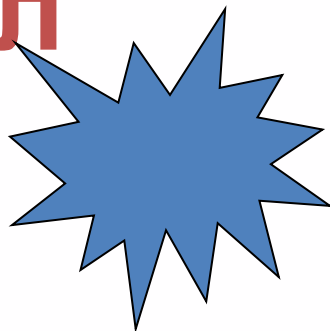
Толя



Женя



Кирилл



Ваня

