

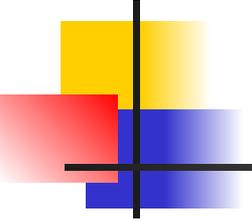
# Урок по курсу «Окружающий мир» (2 кл. автор Плешаков А А)

---

Тема урока: «Если хочешь быть здоровым»

Подготовлен учителем начальных классов МОУСОШ № 30

Половинкиной Еленой Николаевной



Этот орган размером немного больше кулака непрерывно сжимается и разжимается, ГОНИТ кровь по сосудам.

**А-желудок**

**В-кишечник,**

**З-сердце**

Этот орган заведует нашими мыслями и чувствами, следит за работой внутренних органов. За это его называют «командным пунктом организма.»

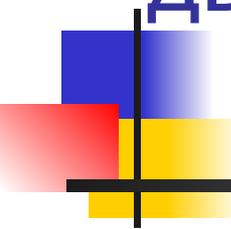


**И-** печень,

**Д-** МОЗГ,

**К-** КИШЕЧНИК.

Этот орган похож на две розовые губки. С помощью него человек дышит.



---

**О-** лёгкие,

**П-** мозг,

**У-** сердце.

В этом органе выделяется кислый сок, который способен переваривать большую часть пищи. Этот орган называют главным отделением «внутренней кухни.»

---

**б-** лёгкие,

**р-** желудок,

**ю-** печень.

Этот орган похож на длинный извилистый «коридор». Пища в нём окончательно переваривается (превращается) в прозрачные растворы и впитывается в кровь

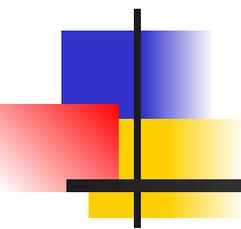
---

**Ж-** лёгкие,

**Г-** печень,

**О-** кишечник.

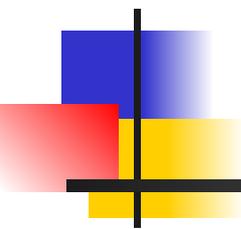
Этот орган называют «мотором»  
нашего организма.



---

**Л-** лёгкие,  
**Н-** печень,  
**В-** сердце.

Этот орган находится с правой стороны от желудка и помогает переваривать пищу

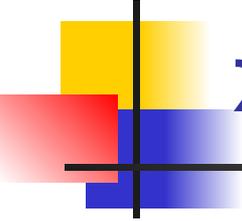


---

**М-** МОЗГ,

**Ь-** ПЕЧЕНЬ,

**Щ-** СЕРДЦЕ.



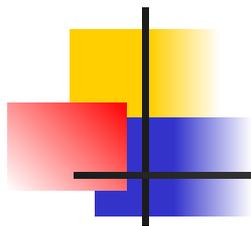
Мозг, лёгкие, сердце, печень,  
желудок, кишечник – это

---

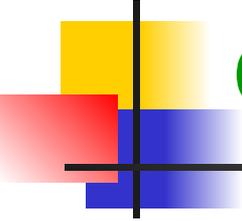
**е-** внутренние  
строение

**я-** внешнее  
строение

человека



**ЗДОРОВЬЕ**



# Наши помощники в сохранении здоровья.

---

- Личная гигиена,
  - режим дня,
  - правильное питание,
  - движение и закаливание,
    - Врачи.

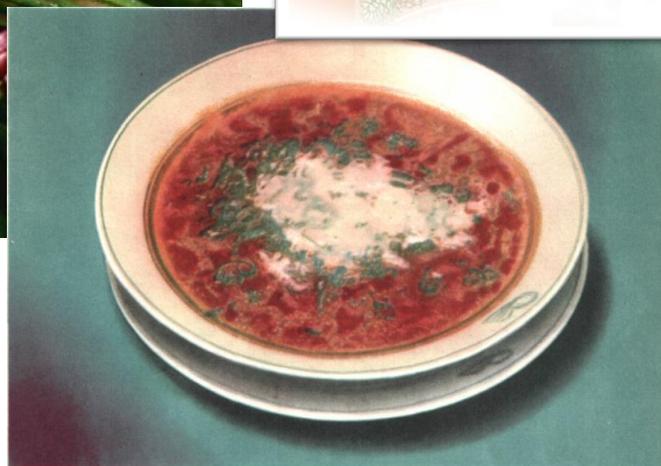


Мой руки перед едой,  
ухаживай за зубами,  

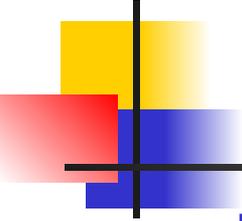
---

не реже одного раза в  
неделю мойся горячей  
водой,  
ухаживай за ногтями и  
волосами,  
 содержи в чистоте обувь  
и одежду, помещение,  
где ты живешь и учишься.

Чтобы быть здоровым, нужно есть разнообразную пищу.



# Соблюдай режим питания:



---

- Лучше есть в определённое время 4-5 раз в день( но никак не реже 3 раз)
- Старайся ,если есть возможность, употреблять побольше овощей и фруктов, поменьше жирного, жаренного, сладкого, солёного.
- Не ешь просроченные продукты или те, которые пролежали несколько часов на солнце.
- Не ешь незнакомую пищу без разрешения родителей.

**1** Внутренние  
поверхности  
жевательных  
зубов:



производят  
короткие  
движения,  
располагая  
щетку  
под углом  
к зубу.

**2** Наружные  
поверхности  
зубов:



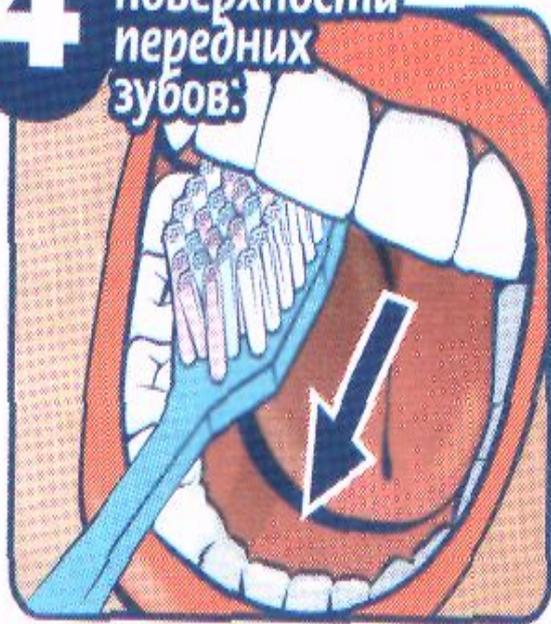
головку зубной  
щеточки  
располагают  
под углом  $45^\circ$   
к зубу  
и производят  
выметающие  
движения  
от десны.

**3** Жевательные  
поверхности  
зубов:



зубную щетку  
располагают  
горизонтально  
и производят  
движения  
вперед-назад

**4** Внутренние  
поверхности  
передних  
зубов:



зубная щетка  
располагается  
вертикально,  
направление  
движения —  
от десны  
к режущему  
краю зуба.



**различных домашних дел, усилий, самообслуживания, полезный труд, активная физкультура, в спорте подвижные игры во дворе, различных спортивных физкультурных мероприятий, прогулки, и многое другое свежем воздухе и никакие движения в день.**



## Правила закаливания.

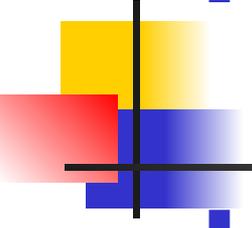
1. Закаливание следует проводить систематически.

---

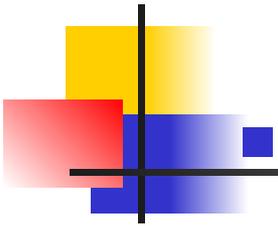
2. Другое правило - постепенность.

3. Вставайте рано, всегда в одно и то же время. Делай зарядку у открытого окна. После зарядки приступайте к водным процедурам.

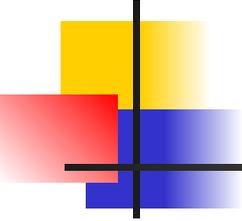
4. Очень сильное закаливающее средство - контрастный душ, когда температура воды непрерывно меняется от горячей до холодной. При этом начинают с минимальной разницы температур, постепенно доводя её до максимальной.

- 
- 5.Рекомендуются и так называемые световоздушные ванны, доступные всем в любое время года, в любую погоду.
- 

- 6.Занимайтесь легкой атлетикой, гимнастикой, катайтесь на коньках, на лыжах и ваши мускулы будут упруги и крепки.
- 7.Летом старайтесь больше быть на свежем воздухе - в лесу, у реки. Играйте в мяч, в другие подвижные игры. Ходите в походы.
- ***Помните: солнце, воздух и вода - самые верные наши друзья***



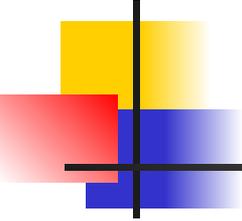
- **Помни твердо, что *режим* В жизни нам не обходим!  
Если будешь ты стремиться**
- **Распорядок выполнять,  
Будешь лучше ты учиться,  
Будешь лучше отдыхать.**

- 
- 7ч.-8ч.- Пробуждение и подъем ( утренняя гимнастика, закаливающие процедуры, обтирание, душ, уборка постели, умывание, утренний завтрак, дорога в школу)
- 

- 8ч.- 12ч.30мин.- Пребывание в школе (завтрак на большой перемене)
- 13ч.- 14ч.- Дорога из школы домой, прогулка, обед.
- 14ч- 16ч.- Отдых, помощь по дому, прогулка.
- 16ч.- 18ч.- Приготовление уроков
- 18ч.- 20ч.45мин- Свободное время, ужин, чтение, просмотр телепередач, помощь по дому.
- 20ч.45мин.- Приготовление ко сну.



- Педиатр,  
терапевт,  
стоматолог,  
окулист,  
отоларинголог,  
хирург...

- 
- 
- Чистить зубы надо два...
  - Перед едой обязательно...
  - После еды полоскай...
  - Во время еды с набитым ртом не...
  - Никогда не ешь немытые...
  - Свет при письме должен падать с ...