

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?

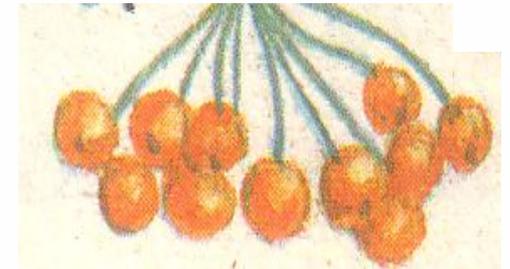
Фрукты, овощи, ягоды



**МНОГО
ВИТАМИНОВ**



**богаты
клетчаткой**

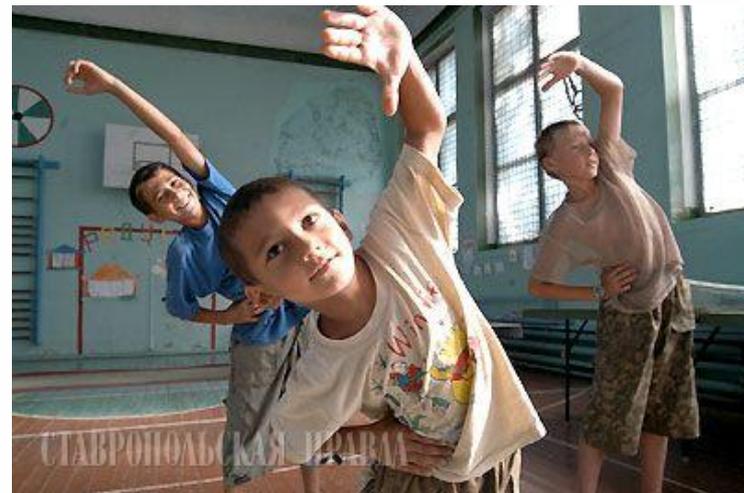


**Выводят
ядовитые
вещества из
организма**

Сбалансированное питание



Полезны для здоровья:



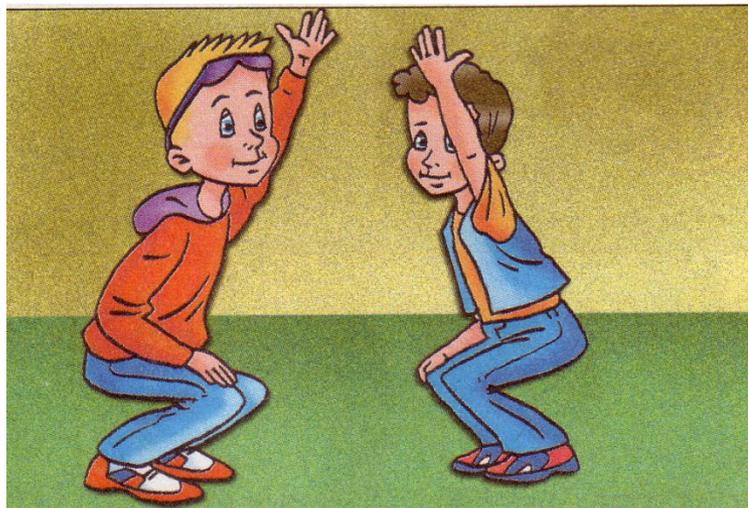
спорт



**занятия
физкультуры**

**активный
отдых**

Физкульт. минутка



Игра: «Полезно или вредно?»

~~Много кушать~~

Вредно

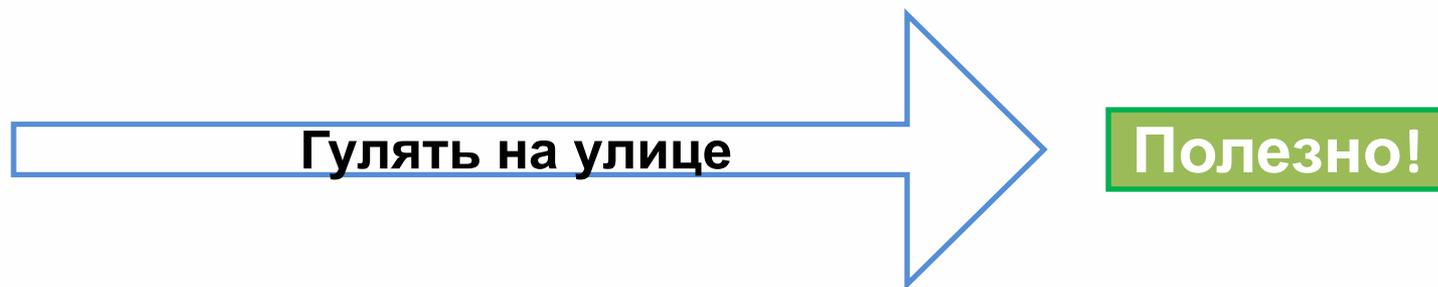
Заниматься спортом

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

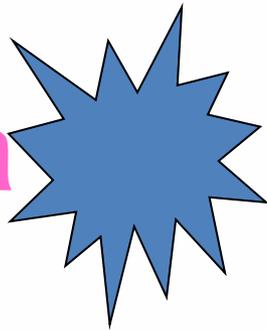
отвечали на вопросы

играли

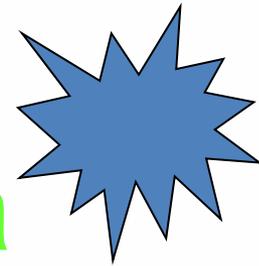
составляли таблицу

Итоги урока:

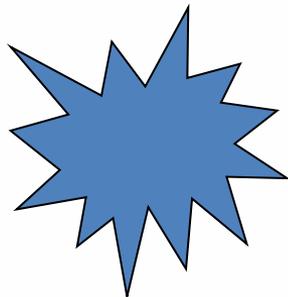
Диана



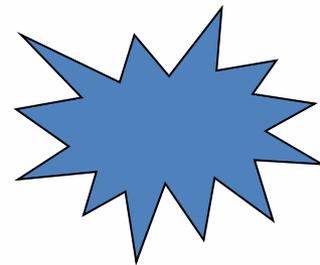
Валера



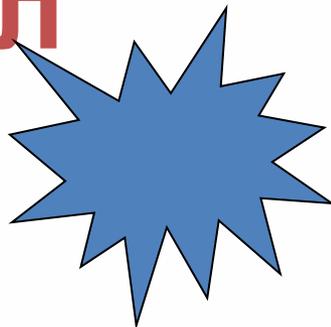
Толя



Женя



Кирилл



Ваня

