

Если хочешь быть здоров

подготовила

учитель начальных
классов

Лизунова Т.Н.

Цель: создание условий для расширения представлений детей о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.

Задачи:

1. Подвести учащихся к пониманию смысла словосочетаний «личная гигиена», «правильное питание», «режим дня»; научить применять полученные знания в жизни, научить составлять личный режим дня.
2. Создать условия для развития умения ставить перед собой учебную задачу; развивать познавательный интерес к изучаемому предмету, умение анализировать, сравнивать и делать выводы на основании рассуждений; обогащать словарный запас учащихся, формировать умение составлять предложения на основе опорных слов;
3. Воспитывать ответственное отношение к своему здоровью через правильную организацию режима дня, занятий физической культурой и спортом, правильного питания.

Тест

1. Этот орган размером немногим больше кулака непрерывно сжимается и разжимается, гонит кровь в сосуды.

а) лёгкие

б) желудок

в) сердце



2. Этот орган заведует нашими мыслями и чувствами, следит за работой главных внутренних органов – сердца и лёгких.

а) печень

б) МОЗГ

в) кишечник



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

а) лёгкие

б) мозг

в) сердце



4. В этом органе выделяется кислый сок, который способен переварить большую часть пищи.

а) кишечник

б) желудок

в) печень



5. Этот орган похож на длинный извилистый коридор. Пища в нём окончательно переваривается, превращается в прозрачные растворы и впитывается в кровь.

а) желудок

б) печень

в) кишечник



**Собери
тело**



О чём будем говорить на уроке?





**РЕЖИМ
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.



Предметы гигиены



Личные



Для семьи



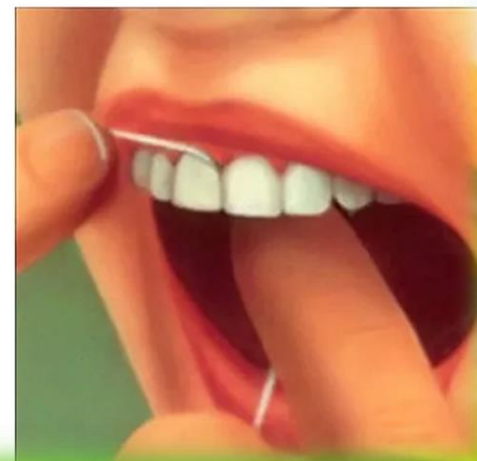
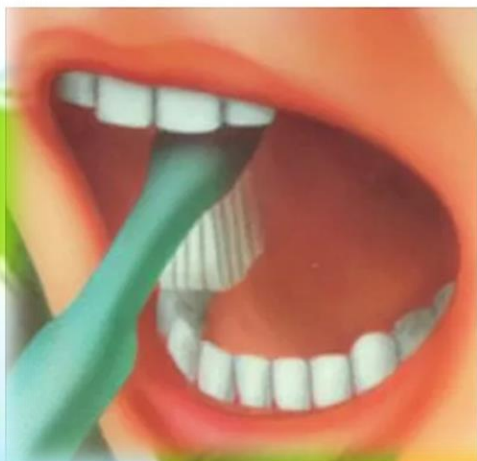
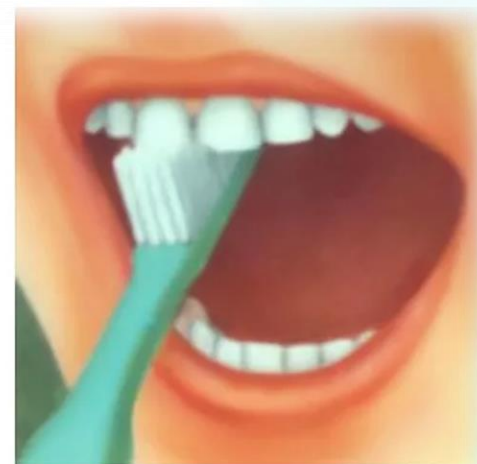
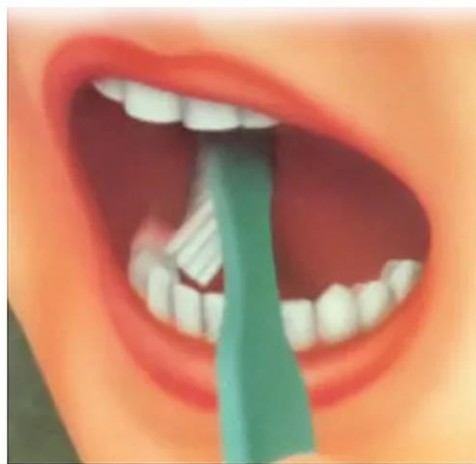
Загадка

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

ЗУБЫ



Как правильно чистить зубы





*Я заболел. У меня
насморк, болит
горло, краснеют и
слезятся глаза.*

Если ты заболел



Когда ты плохо себя чувствуешь, лучше полежать в кровати и измерить температуру градусником.

Тебе нужно много отдыхать и пить тёплое питьё, нельзя бегать и переохлаждаться.

Если у тебя что-то болит, но ты не знаешь точно что, нужно обратиться к врачу.

Когда тебе очень больно и плохо, вызывают скорую помощь с врачом на дом.

Если ты простыл, нужно пить витамины, принимать таблетки, пить лекарство, которое выписал врач.



Оцени свою работу на уроке.



- У меня всё получилось.
Я доволен уроком.



- У меня почти всё
получилось, но я делал
ошибки.



- У меня было много
ошибок, мне нужна
помощь.

Рефлексия

- Назовите помощников в сохранении здоровья.
- Что такое режим дня?
- Что такое личная гигиена? Какие предметы должны быть у человека личными, а какие могут быть общими?
- Назовите правила личной гигиены.
- Что такое правильное питание?
- Почему человеку нужно двигаться, заниматься физкультурой?
- Что делать, если вы все-таки заболели?

