



# 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





## ФИЗМИНУТКА

Раз – подняться, потянуться,  
Два – согнуться, разогнуться,  
Три – в ладоши три хлопка,  
  головой три кивка,  
На четыре – руки шире,  
Пять – руками помахать,  
Шесть – за парту тихо сесть.





*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 витаминсы, 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?

