

Урок окружающего мира

3 класс

Пыркова В.С.
учитель начальных классов
МОУ Пушновская СОШ
Мурманская область

Ты хочешь путешествовать?



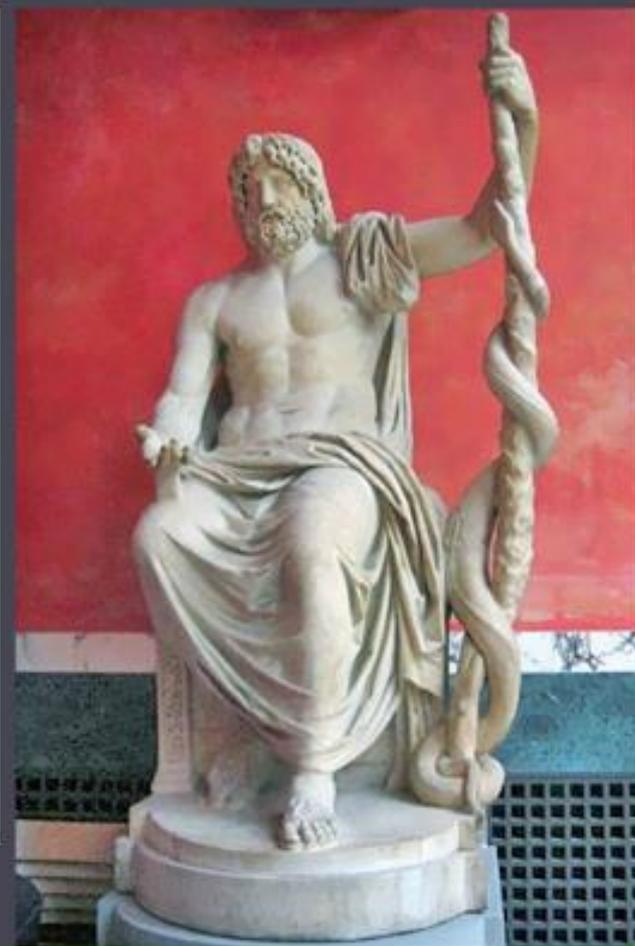
Гигиена — наука о сохранении и укреплении здоровья



Символы
медицины



Богиня Гиги́ея



Правила гигиены

- 1. Выработка хорошей осанки**
- 2. Уход за зубами**
- 3. Правильное питание**

План

1. Прочитать информацию в учебнике.
2. Выбрать правила гигиены.
3. Записать правила в таблицу.
3. Сделать вывод.



**ПРАВИЛА
РАБОТЫ В ПАРЕ**



Работать должны оба

Один говорит, другой слушает

Свое несогласие высказывай вежливо

Если не понял, переспроси

Выработка хорошей осанки	Уход за зубами	Правильное питание

Выработка хорошей осанки	Уход за зубами	Правильное питание
Сидеть всегда прямо		
Ходить прямо, не сутулиться		
Тяжести носить в двух руках		
Заниматься физкультурой и спортом		

Правило первое

Человек должен иметь правильную осанку



Посмотри, кто из школьников сидит за партой неправильно? А как сидишь ты?



Скелет
больного
человека

Занимайся физкультурой, спортом и физическим трудом!



Лучший
друг
мышц —
движение

Загадка

***Когда мы едим они работают,
Когда не едим они отдыхают.
Не будем их чистить,
Они заболеют!***

(Зубы)

ПРАВИЛА РАБОТЫ В ГРУППЕ

В группе должен быть
ответственный

Работать должен **каждый**
на общий результат

Один говорит, другие **слушают**

Свое несогласие высказывай **вежливо**

Если не понял, **переспроси**



Выработка хорошей осанки	Уход за зубами	Правильное питание
Сидеть всегда прямо	Чистить зубы два раза в день	
Ходить прямо, не сутулиться	Полоскать рот тёплой водой	
Тяжести носить в двух руках	Пользоваться только своей зубной щёткой	
Заниматься физкультурой и спортом	Чистить промежутки между зубами зубочисткой с нитью.	

Правило второе

Человеку необходимо следить за чистотой своих зубов !!!



Если зубы не чистить 2 раза в день, они начнут болеть.



Чтобы иметь красивую улыбку, надо чистить зубы утром и вечером.



Ходи к стоматологу — врач найдёт и залечит даже маленькие изъяны.

Пословицы

Ешь правильно - и лекарство не надобно.

Лакомств тысячи, а здоровье одно.

Выработка хорошей осанки	Уход за зубами	Правильное питание
Сидеть всегда прямо	Чистить зубы два раза в день	Есть разнообразную пищу растительного и животного происхождения
Ходить прямо, не сутулиться	Полоскать рот тёплой водой	Есть овощи и фрукты
Тяжести носить в двух руках	Пользоваться только своей зубной щёткой	Пища и питьё не должны быть очень горячими, обжигающими
Заниматься физкультурой и спортом	Чистить промежутки между зубами зубочисткой с нитью.	Обязательно завтракать
		Ужинать за два часа до сна

Правило третье

Здоровье зависит от того, как мы питаемся.

Важно учитывать:

• ЧТО МЫ ЕДИМ;



• КОГДА МЫ ЕДИМ;



• КАК МЫ ПЬЁМ.



Правила питания

• Что мы едим



• Свежих фруктов и овощей нужно есть много.



• Жареное, копчёное и солёное — пища тяжёлая. Она не полезна, даже вредна.



• От пирогов и сладостей можно располнеть.



Богиня Гигиеня есть символ здоровья и чистоты



Организм должен получать пользу от продуктов

Ягоды, фрукты и овощи должны быть хорошо промыты

Занимайся физкультурой, спортом, физическим трудом



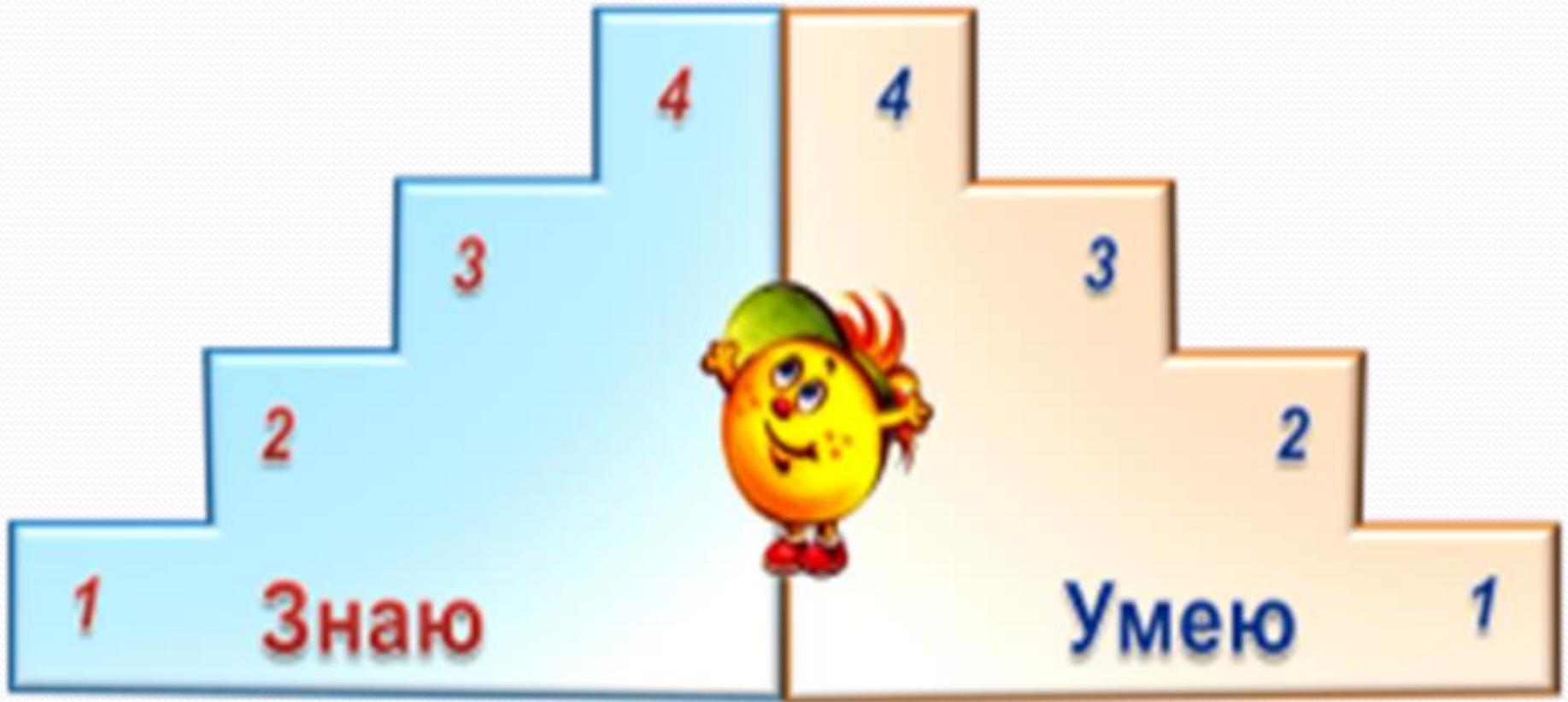
Чаще бывай на свежем воздухе

Нашему телу необходима вода. Пей чистую воду и чай умеренной температуры



Правила	Правила гигиены
Сидеть всегда прямо	Уход за зубами
Есть овощи и фрукты	
Тяжести носить в двух руках	Выработка хорошей осанки
Чистить зубы два раза в день	
Обязательно завтракать	Правильное питание
Пользоваться своей зубной щёткой	

Правила	Правила гигиены
Сидеть всегда прямо	Уход за зубами
Есть овощи и фрукты	
Тяжести носить в двух руках	Выработка хорошей осанки
Чистить зубы два раза в день	
Обязательно завтракать	Правильное питание
Пользоваться своей зубной щёткой	



Домашнее задание

с.56-59, вопросы

РТ с.37 №4