

# Уроки здоровья

Михайлова Инна Валентиновна  
Учитель СБО РГОУ «Цивильская  
специальная (коррекционная)  
общеобразовательная школа – интернат  
№2»

# Здоров будешь – всё добудешь.

- познакомиться с правилами личной гигиены;
- развивать мышление, внимание;
- воспитывать бережное и ответственное отношение к своему здоровью.

# Как утро начнёшь – так и день проведёшь.

Утренняя гимнастика укрепляет мышцы, улучшает работу сердца и лёгких, способствует закаливанию организма.

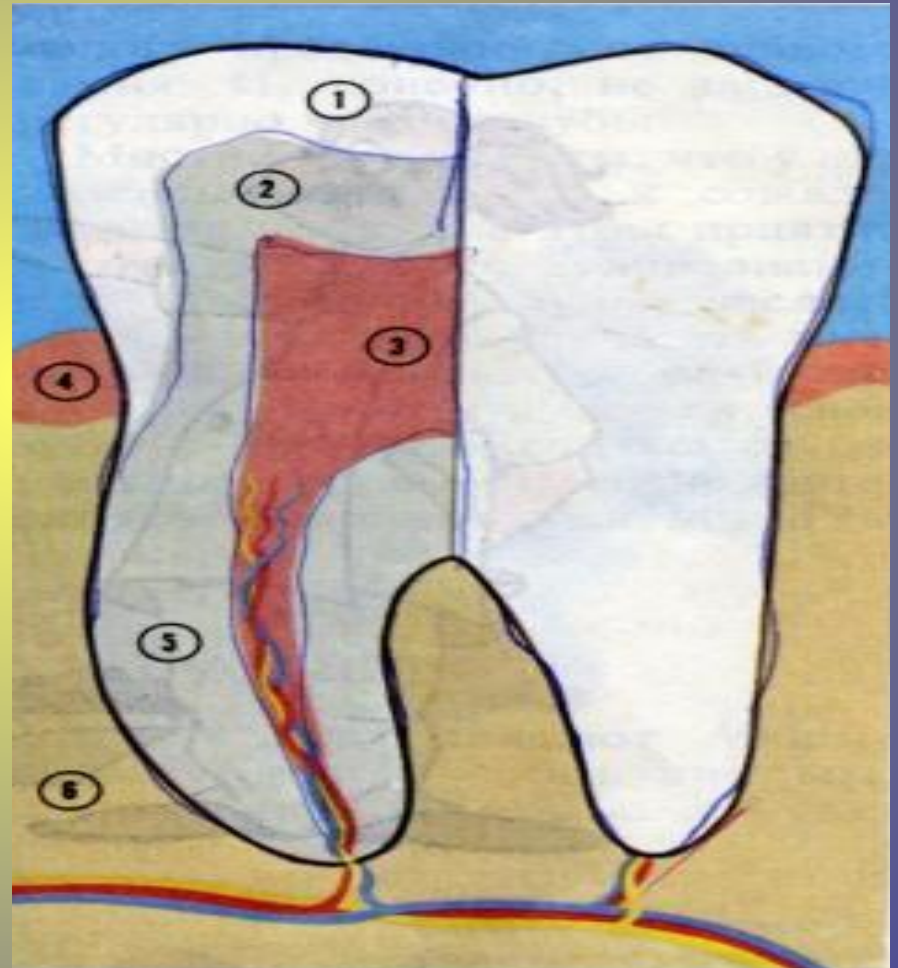


# Про зубы и зубную щётку.

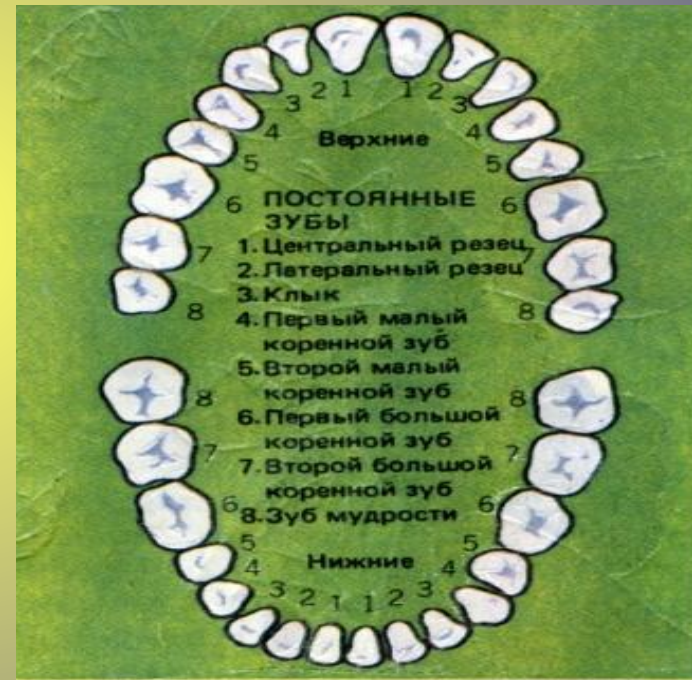
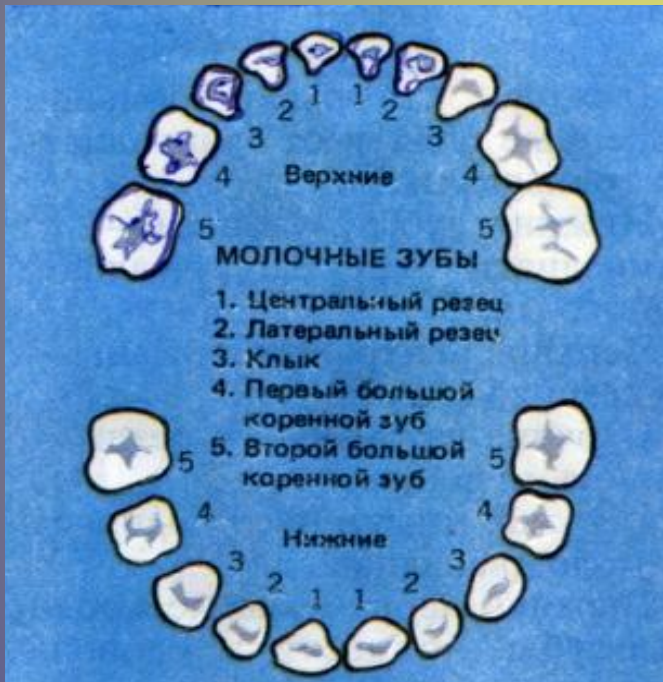
Строение зуба.

Вот из чего состоит зуб:

- 1- эмаль;
- 2 – дентин;
- 3 – пульпа;
- 4 – десна;
- 5 – корень;
- 6 – кость челюсти.

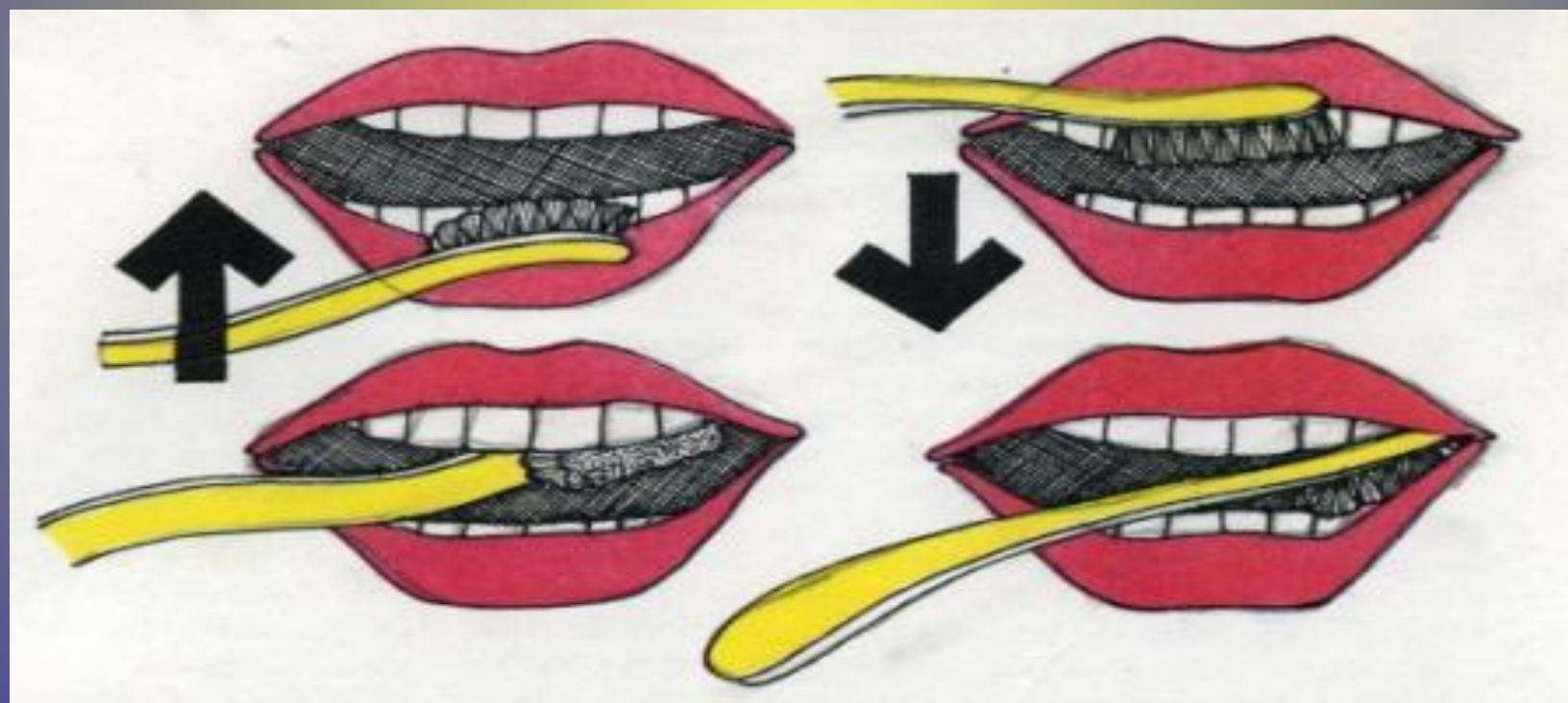


# Молочные и постоянные зубы.



# Уход за зубами.

Зубы нужно чистить не спеша, два раза в день:  
утром и вечером.



# Зубам верная подружка.



Щётка не только чистит зубы, но и делает массаж дёсен.

Зубная щётка – предмет только индивидуального пользования.

Если хочешь быть здоров –  
закаляйся!



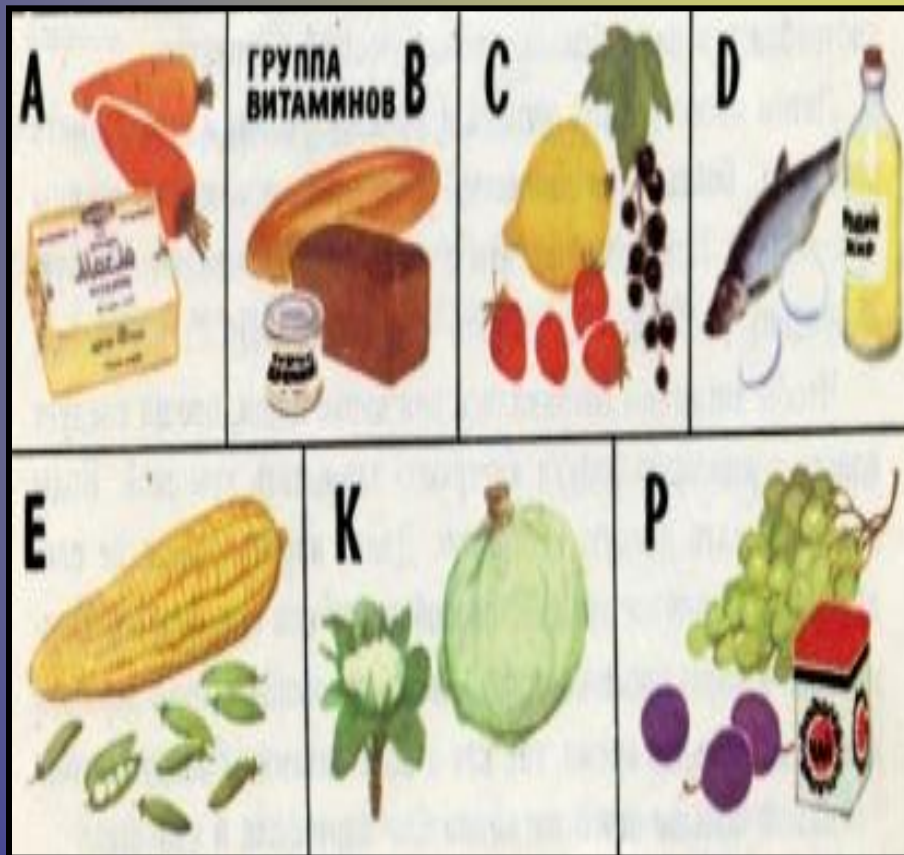
Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.



**Пусть будет твоим правилом: мыть руки после игры, после туалета, после прогулки и обязательно перед едой.**

- **Закатай рукава.**
- **Намочи руки.**
- **Возьми мыло и намыль руки до появления пены.**
- **Потри не только ладони, но и тыльную их сторону.**
- **Смой пену.**
- **Проверь, хорошо ли вымыл руки.**
- **Вытри руки.**

# Питание и здоровье.



*Витамины необходимы для нормальной жизни организма.*

*Отсутствие в пище витаминов приводит к различным заболеваниям.*

Расставь по порядку картинки и расскажи, как ты чистишь зубы.



На каждую букву этого слова найти слова, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни.

**З**

**Д**

**О**

**Р**

**В**

**Е**

# Вывод:

Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Каждый из нас может быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия.

**Здоров будешь – всё добудешь!**

# Используемая литература:

- Н. Коростелёв «50 уроков здоровья», М., 1991 г
- Р. Робенберг «Детская энциклопедия здоровья», М., 1992 г.
- Е. Д. Худенко, И. А. Терехова «Знакомство с окружающим миром», М., 2004 г.
- Е. Д. Худенко, С. Н. Кремнёва «Развитие речи», М., 2005 г.
- Н. Ф. Виноградова «Окружающий мир», М., 2002 г.

