



## Рабочий лист по теме «Забота о своём здоровье»



1. Посмотри видеоурок «Режим дня школьника».

### 2. Выполни задания:

1. В какое время дня мы завтракаем?

- ☐ утром
- ☐ днём
- ☐ вечером

2. Когда надо делать домашнее задание?

- ☐ сразу после школьных занятий
- ☐ после прогулки
- ☐ после ужина

3. Что не относится к личным предметам гигиены?



☐ шампунь



☐ зубная щётка



☐ расчёска

**Почему? Докажи свой ответ.**

4. Найди группу, в которой перечислены продукты только растительного происхождения.

- ☐ яблоко, хлеб, яйцо, растительное масло
- ☐ груша, зелёный горошек, сливочное масло, гречневая крупа
- ☐ манная крупа, картофель, лук, кисель

5. С какой стороны должен падать свет при письме?

- ☐ слева
- ☐ справа
- ☐ сверху

6. Каким предметом гигиены могут пользоваться все члены семьи?

- ☐ полотенцем
- ☐ мылом
- ☐ расчёской

7. К какому врачу ты обратишься, если у тебя заболел зуб?

- ☐ терапевту
- ☐ стоматологу
- ☐ окулисту

8. Укажи группу, в которой перечислены продукты только животного происхождения.

- ☐ колбаса, рыба, сливочное масло, молоко
- ☐ творог, растительное масло, сосиски, кефир
- ☐ пельмени, макароны, сыр, блины

9. Школьники отвечали на вопрос «Для чего надо соблюдать режим дня?». Вот какие были высказаны мнения.

△ Тимофей сказал: «Режим дня мне нужен для того, чтобы я никуда не опаздывал».

□ Олеся сказала: «Режим дня мне нужен для того, чтобы я не забывала, когда мне идти в музыкальную школу».

○ Нина сказала: «Режим дня мне нужен для того, чтобы я могла правильно чередовать занятия и отдых».

Кто из ребят правильно понимает значение режима дня? **Докажи свой ответ.**

10. На уроке дети составляли памятку «Если хочешь быть здоров». Прочитай советы, которые предложили занести в неё дети.

△ Толя предложил: «Перед едой овощи и фрукты надо обязательно мыть».

□ Егор предложил: «Каждый день обязательно 1 раз чисти зубы».

○ Вероника предложила: «Всегда мой руки перед едой».

Чей совет ты бы не включал в памятку?

**Напиши правила, которые ты выполняешь сам и советуешь своим одноклассникам.**