



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, кинесель

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 отдохнуть».

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.