1–3 классы | Окружающий мир | 5–10 минут

Вода и здоровье

Тема: Окружающий мир, 1 класс: «Понимание необходимости соблюдения режима дня, правил здорового питания и личной гигиены»; 3 класс: «Здоровый образ жизни… профилактика заболеваний»

Цель: Понять, зачем организму вода и какую воду пить, и отработать мытьё рук не меньше 20 секунд.

Сценарий на доске

1. Прочитайте карточки «Мы — из воды» и «Зачем она нам». Вопрос: почему летом и после беготни пить нужно больше?
2. Карточки «Лучший напиток» и «Не из лужи»: какую воду пьём, а какую нет?
3. Таймер «Мой руки как лаборант»: весь класс «моет руки» в воздухе по подсказкам на экране 20 секунд.
4. После урока — то же у раковины с настоящим мылом.

Вопросы классу

Сколько воды в теле взрослого?
Ответ: Примерно 60 %, а у малышей — ещё больше.

Зачем телу вода?
Ответ: Она разносит полезные вещества, а в жару помогает охладиться: капельки пота остужают кожу.

Что лучше пить, когда хочется пить?
Ответ: Чистую воду: в сладких газировках и соках много сахара.

Сколько нужно мыть руки с мылом?
Ответ: Не меньше 20 секунд.

Совет: Таймер с подсказками (намочить руки, намылить ладони, потереть ладонь о ладонь, тыльную сторону, между пальцами, большие пальцы, ноготки) — готовая физминутка перед обедом.