



ЧЕЛОВЕК



ГЛАЗА



УШИ



НОС



Язык



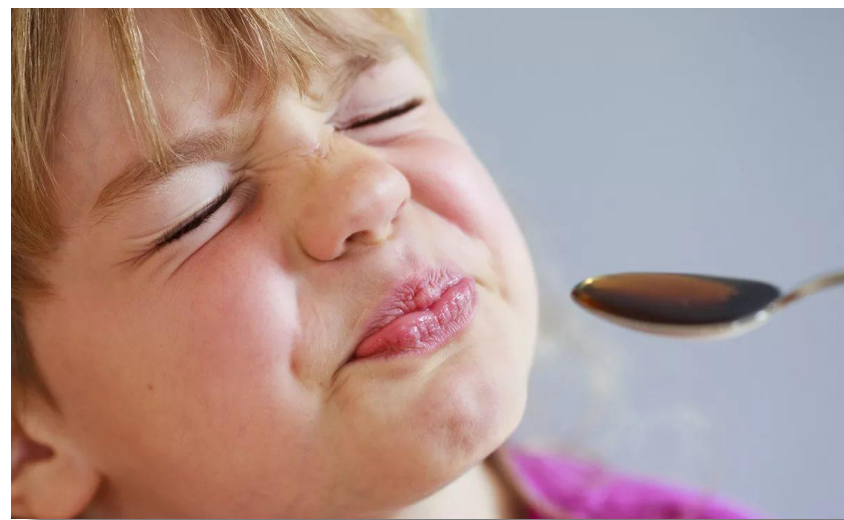
КОЖА



Орган зрения Орган осязания Орган обоняния Орган слуха Орган вкуса



Сколько вкусов различает человек?



физминутка







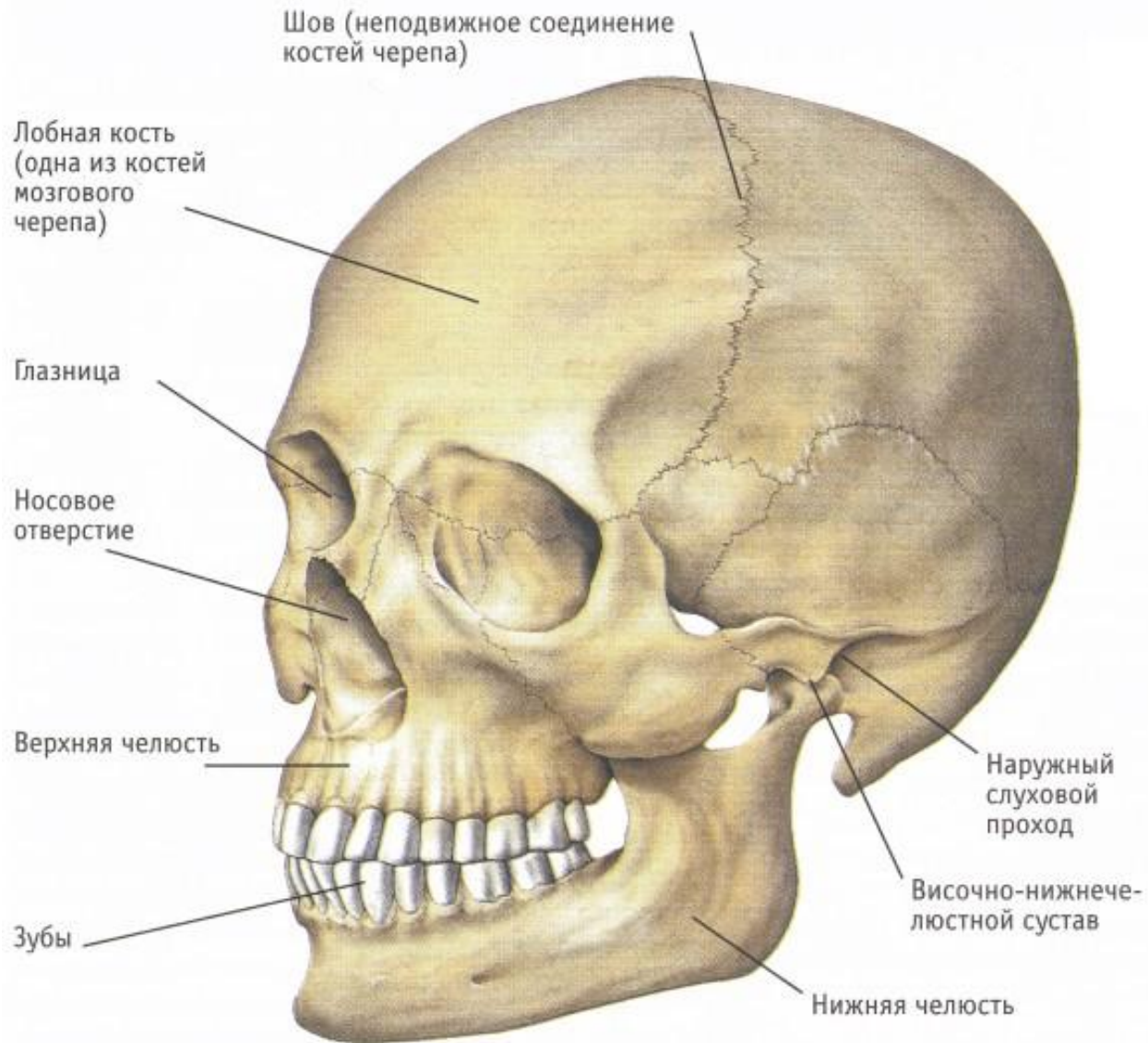
**Скелет человека.
Мышцы. Значение
правильной
осанки в жизни человека.**

Общее строение скелета человека

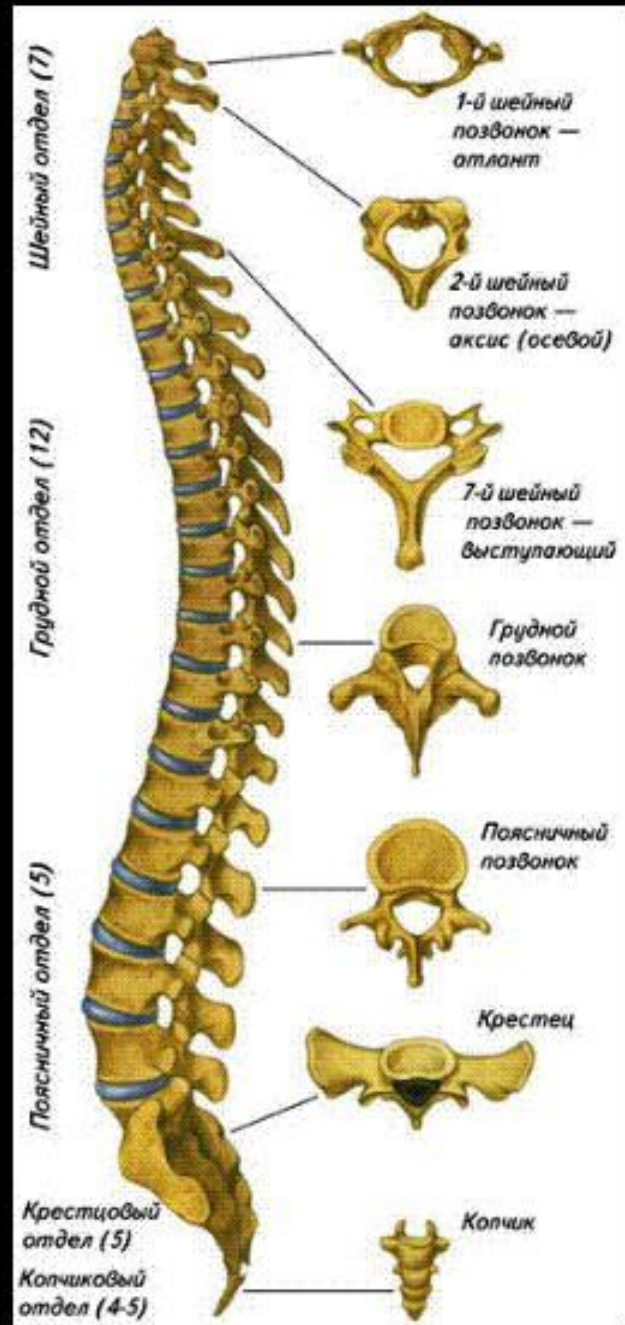
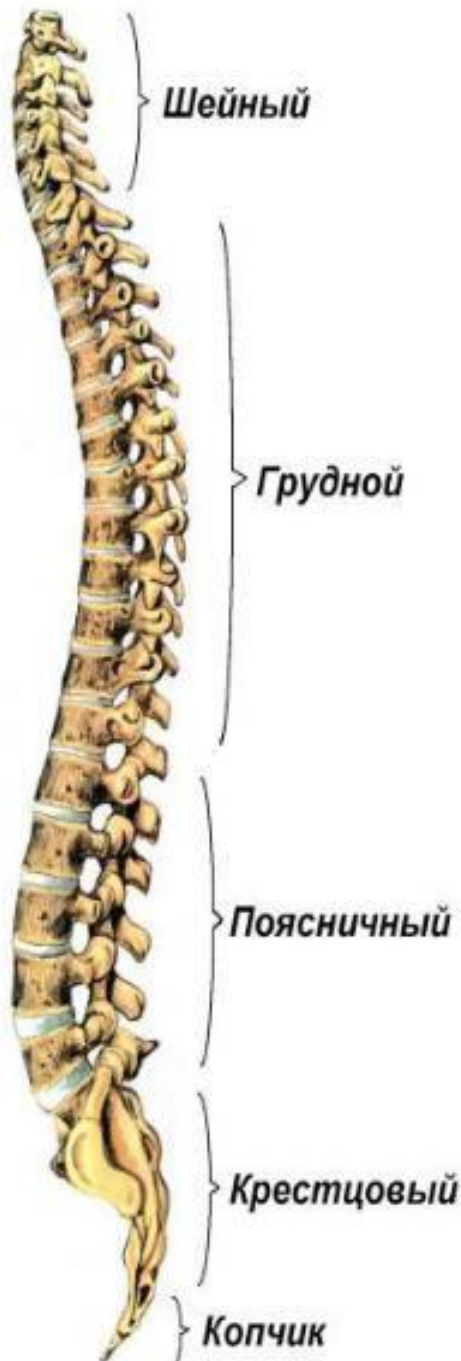
- *Скелет головы*
- *Скелет туловища*
- *Скелет верхних конечностей*
- *Скелет нижних конечностей*



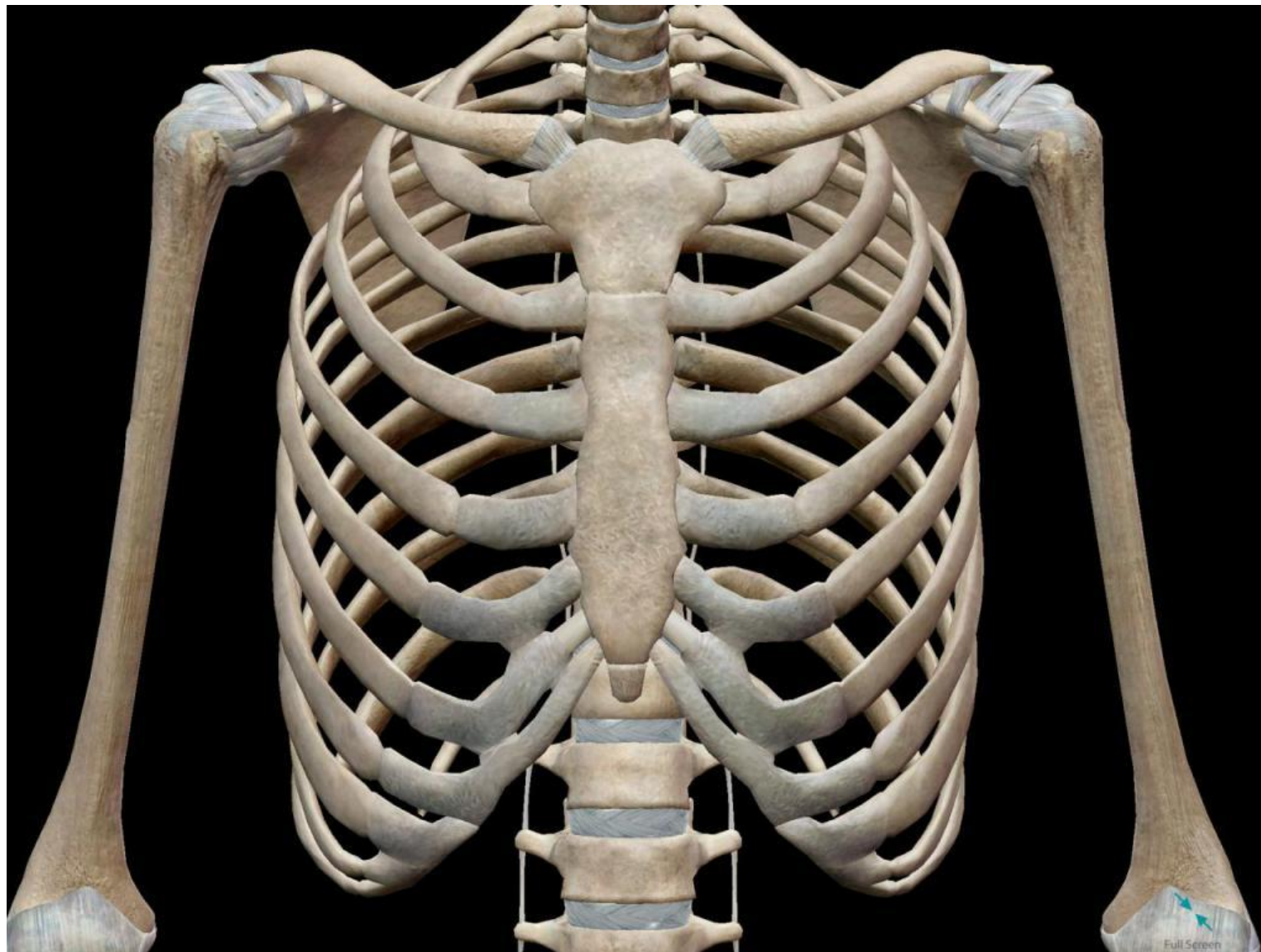
Скелет головы - череп



Позвоночник



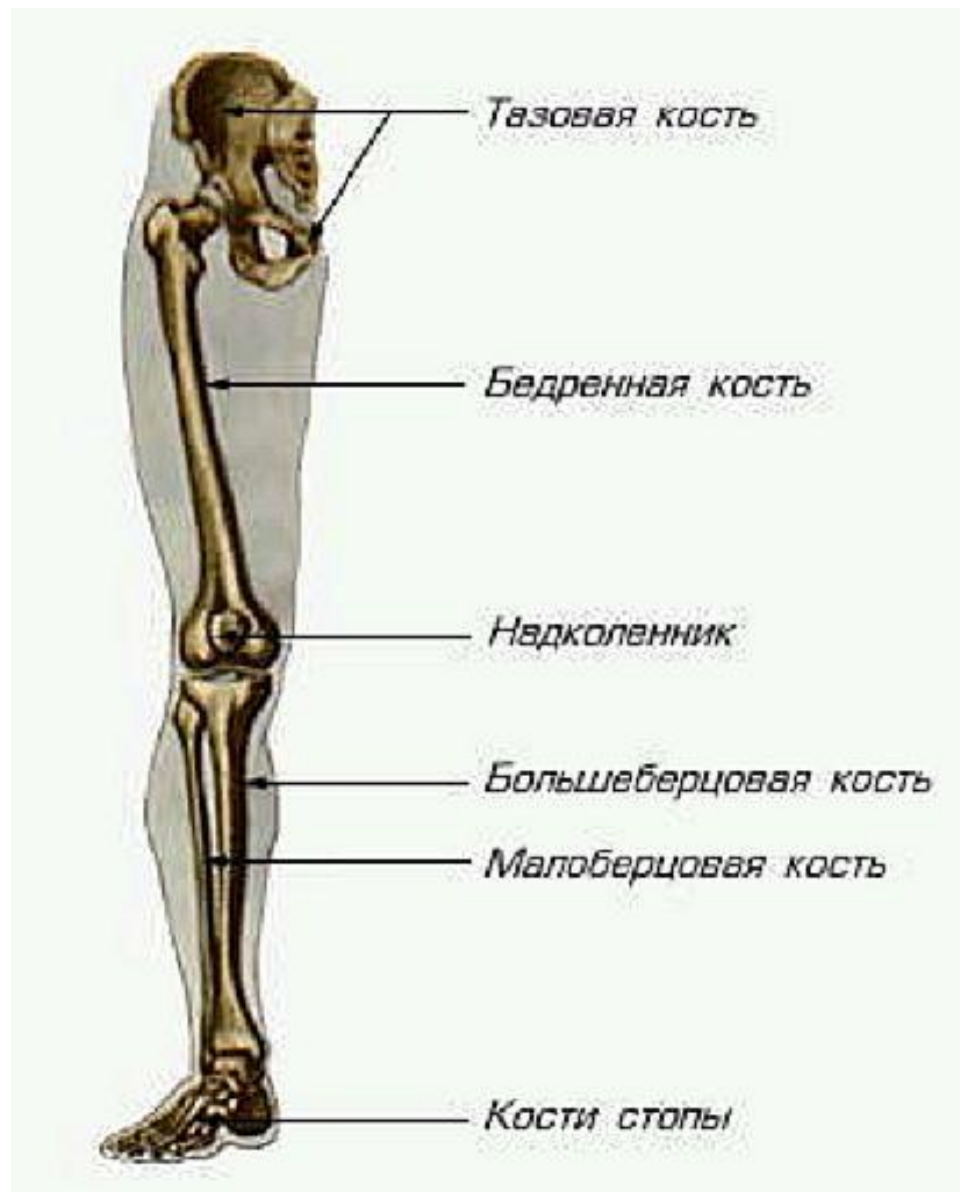
Грудная клетка



Скелет верхних конечностей



Скелет нижних конечностей



*Чтоб на кисель не походить,
На скользкую медузу,
Скелет у всех нас должен быть,
И он нам не обуза.
Пусть нет его у червяка,
Какой-нибудь амёбы,
У стрекозы и мотылька,
А нам он нужен, чтобы,
Играть в футбол, ходить в кино,
И плавать в речке летом.
Мы не смогли бы ничего,
Не будь у нас скелета.
Суставы гибкие согнём,
Пробежку начинаем...
Скелет опорой служит днём,
А ночью отдыхает!*

Н. Кнушевицкая

ПРАВИЛА ПРОЧНОСТИ

Думаете, что больше всего кальция содержится в твороге или молоке? Как бы не так! Чтобы набрать из них норму в 1000-1500 мг кальция, потребуется съесть 1 кг творога или выпить около 1-1,5 л молока.

Первая семёрка (количество кальция в 100 г)



1474
мг

Семена кунжута



800-1000
мг

Твёрдый сыр («Гауда» или «Пармезан»)



300-790
мг

Сыр плавленый



710
мг

Сушёный инжир



367
мг

Семена подсолнечника



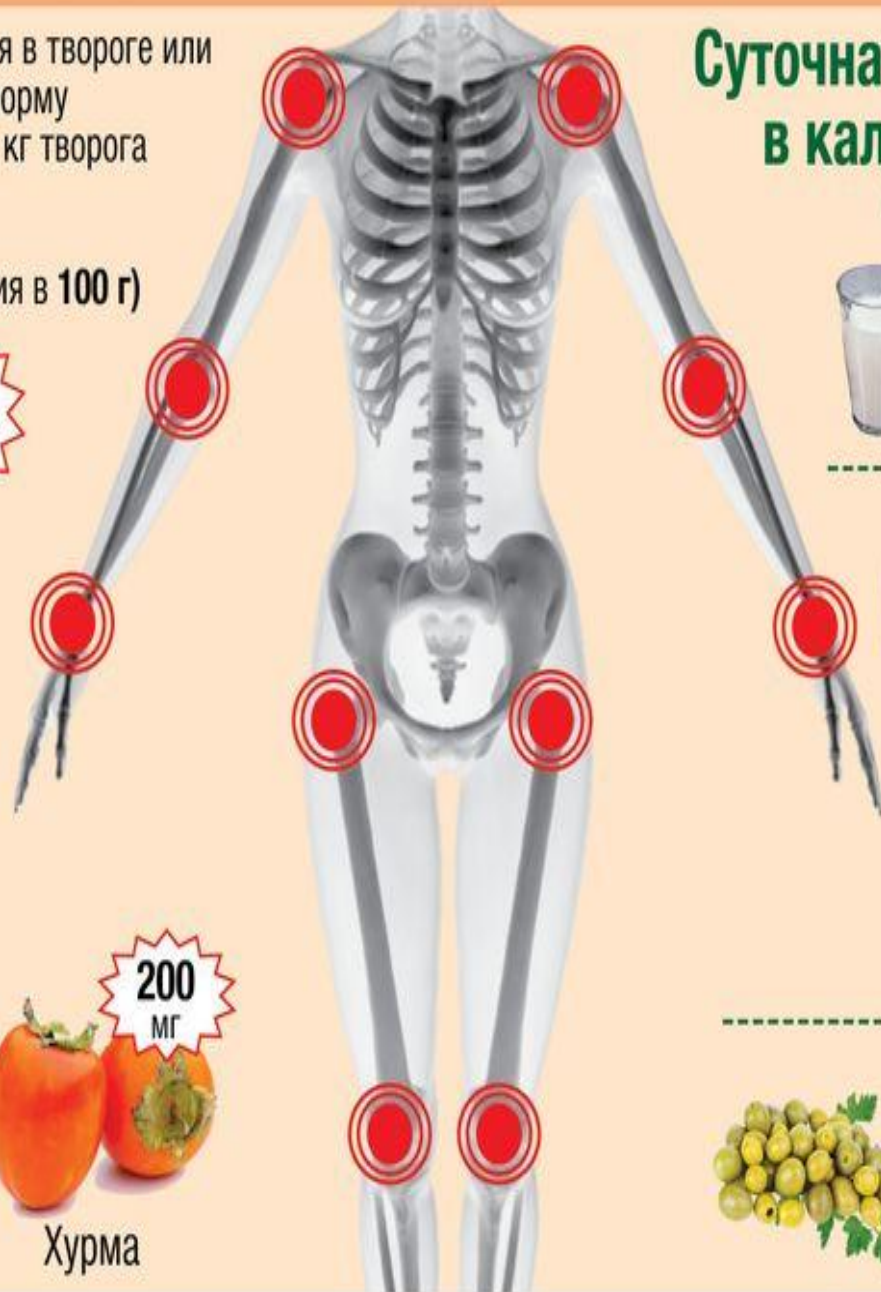
273
мг

Миндаль



200
мг

Хурма



Суточная потребность в кальции – это:

(на выбор)



4 стакана молока

ИЛИ



100 г сыра

ИЛИ



250 г жирной рыбы

ИЛИ



250 г салата (базилик, капуста, оливки, петрушка)



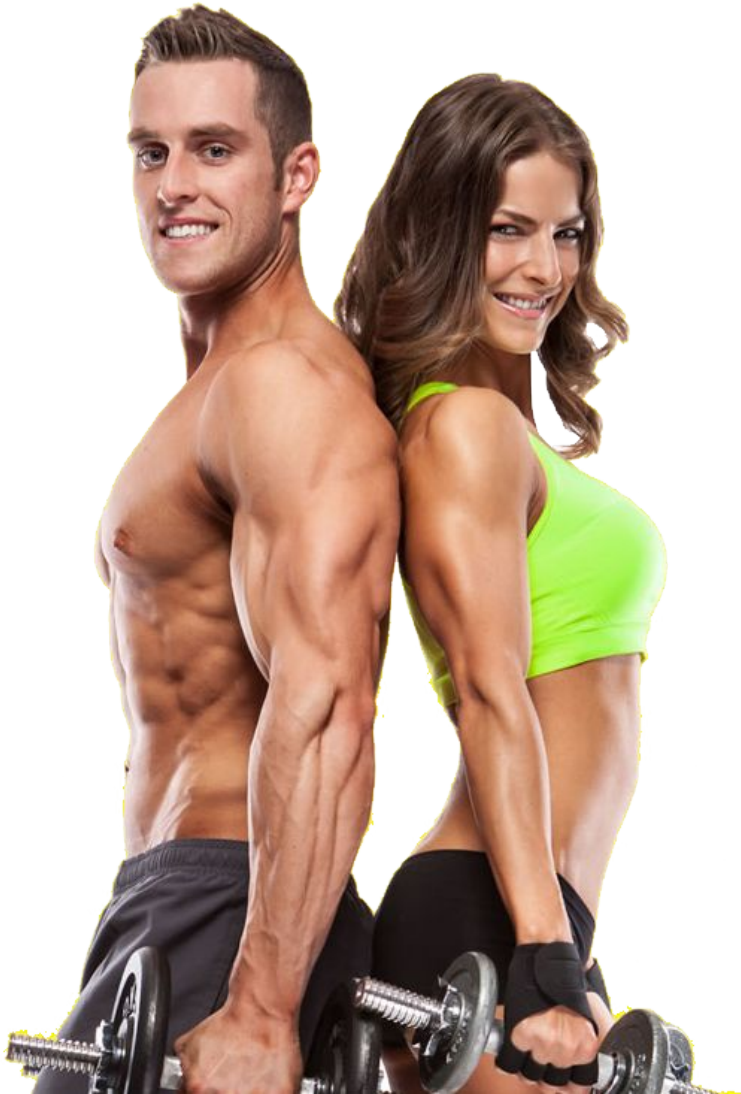
**Улыбаясь, мы задействуем 17 лицевых мышц,
а для того чтобы выразить неодобрение – 43.**



Без мышц человек ужасно похудеет и от него останется, как говорят «кожа да кости» потому, что мышцы составляют почти половину массы тела.



У людей, занимающихся спортом, широкие плечи, мощная грудь, крепкая шея, сильные руки, ноги . Большие и мощные мышцы человека – для грубой работы, а совсем маленькие – для тонкой.





**Чтобы самым
сильным
стать
Нужно
мышцы
накачать.
Сам построй
свою фигуру –
Развивай
мускулатуру.**

Осанка - это привычное положение тела человека в покое и при движении. У человека с хорошей, правильной осанкой прямая спина, расправленные плечи, поднятая голова. Такой человек выглядит стройным, красивым.



Сиди всегда прямо, голову лишь слегка наклоняй вперёд.

Расстояние между грудью и столом должно быть равно ширине ладони. Опирайся на спинку стула. Руки клади на стол свободно, не опирайся на них. Ноги ставь на пол всей ступнёй.



Сколиоз- боковое искривление позвоночника

сколиоз



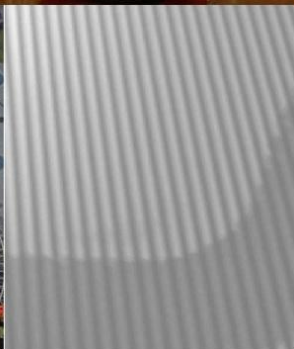
Признаки сколиоза

Перекошены
плечи

Искривлён
позвоночник

Перекошен
таз

Последствия сколиоза



**Кифоз — искривление позвоночника с
выпуклостью сзади в грудном отделе.**



Чтобы предупредить искривление позвоночника, нужно соблюдать ряд правил:

- 1) Занимайтесь физкультурой и спортом.***
- 2) Нельзя спать, свернувшись калачиком.
Постель должна быть жёсткой.***
- 3) Нельзя поднимать очень тяжёлые предметы. При переноске тяжестей равномерно нагружать обе руки.***
- 4) За партой и столом всегда сиди прямо.***

*За посадкою следи,
Свои кости береги.
Держи осанку ровно,
Спина будет здорова.*




Груз на голове, если он не очень тяжёлый, равномерно нагружает организм, тренирует мышцы шеи и позвоночник. При неравномерной нагрузке при переносе груза на плече, в руке, в теле и скелете нагрузка приходится на одну сторону, и скелет искривляется.



Выводы:

- 1. Скелет является опорой тела, благодаря скелету тело стройное, а не похоже на бесформенную массу, скелет защищает многие внутренние органы от повреждений.**
- 2. Мышцы прикрепляются к костям. Сокращаясь и расслабляясь, мышцы приводят в движение кости, а значит и наше тело. Это происходит по команде мозга.**
- 3. Чтобы выработать правильную осанку, надо следить за тем, как ты сидишь и ходишь, заниматься физическим трудом, физкультурой.**

A photograph of a family of four in a vast green field under a clear blue sky. A man in a light-colored suit is lifting a young child in a striped shirt. A woman in a pink top and light green pants is lifting a baby in a pink outfit and white hat. The scene is bright and cheerful.

**Д/з: стр. 114-117,
123-125 читать,
ответить на
вопросы**