

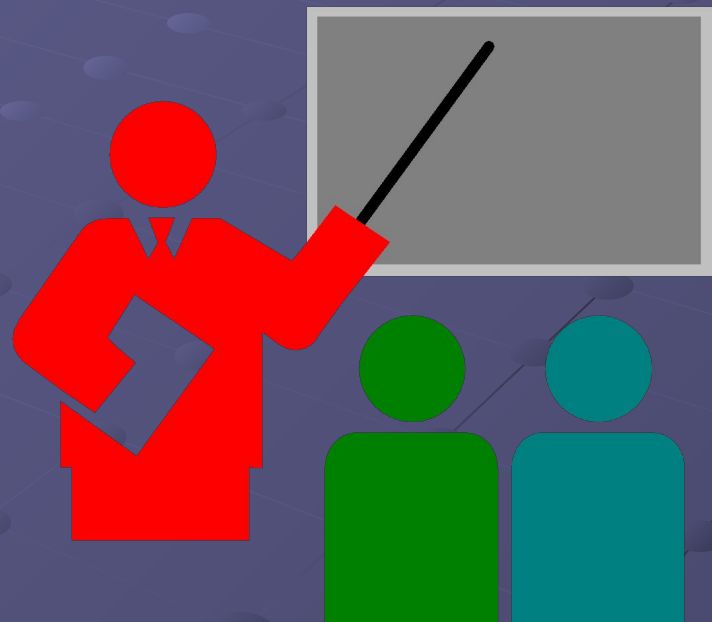
# Тема урока

# КАК МЫ УСТРОЕНЫ?

## ЧАСТЬ - 1

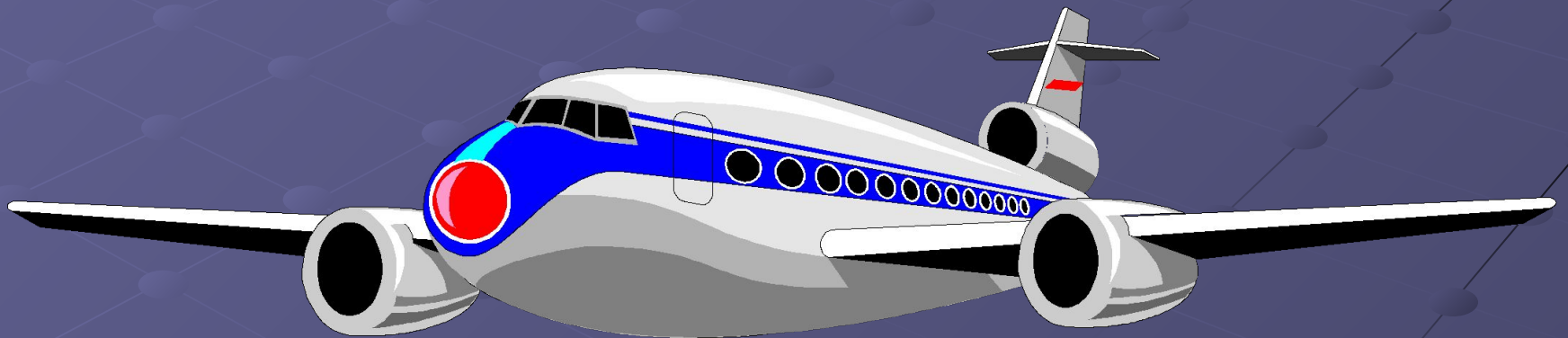
Организм  
человека  
и  
секреты здоровья

учитель нач.классов Сафеева Е.Б.,  
МОУ «СОШ № 40»



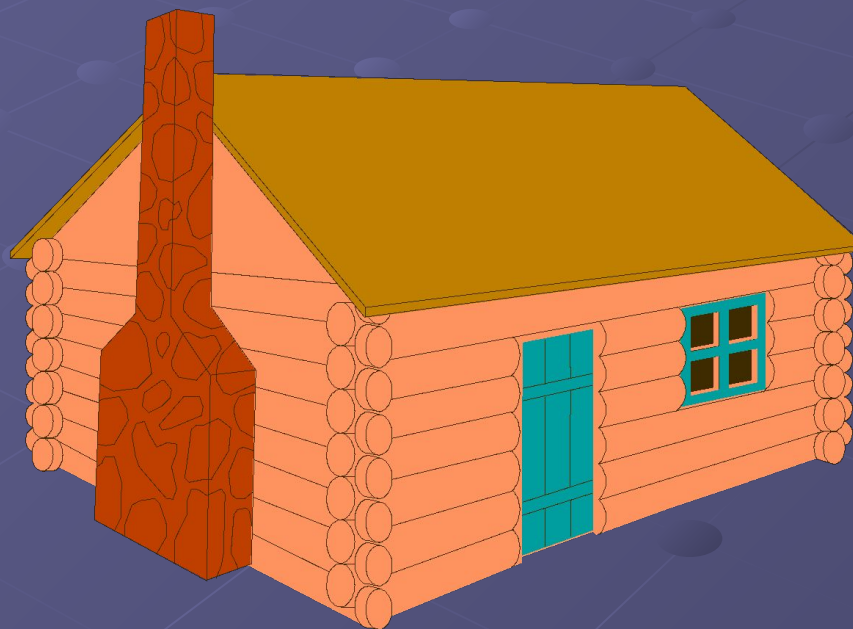
# Рассмотрите рисунок:

- Что вы видите на рисунке?
- Как самолет устроен снаружи?
- А что находится внутри?



# Рассмотрите рисунок:

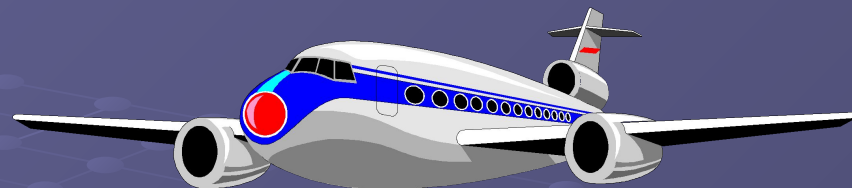
- Что вы видите на рисунке?
- Как устроен дом?
- Как вы думаете, а что находится внутри?



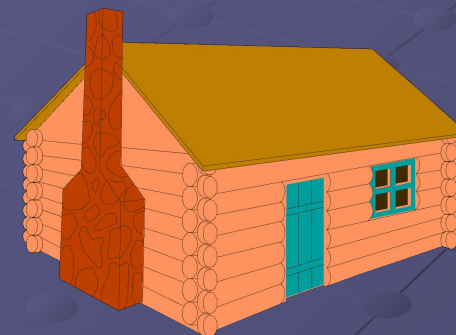
# ВЫВОД

- То, что мы видим снаружи, это **внешнее строение.**
- То, что мы можем увидеть внутри, это **внутреннее строение.**

- Итак, мы рассмотрели дом и самолет. Это разные или одинаковые предметы?



- Эти предметы устроены по-разному, но что общее вы у них заметили?



# Посмотрите друг на друга.

- Скажите, как устроено тело человека снаружи?

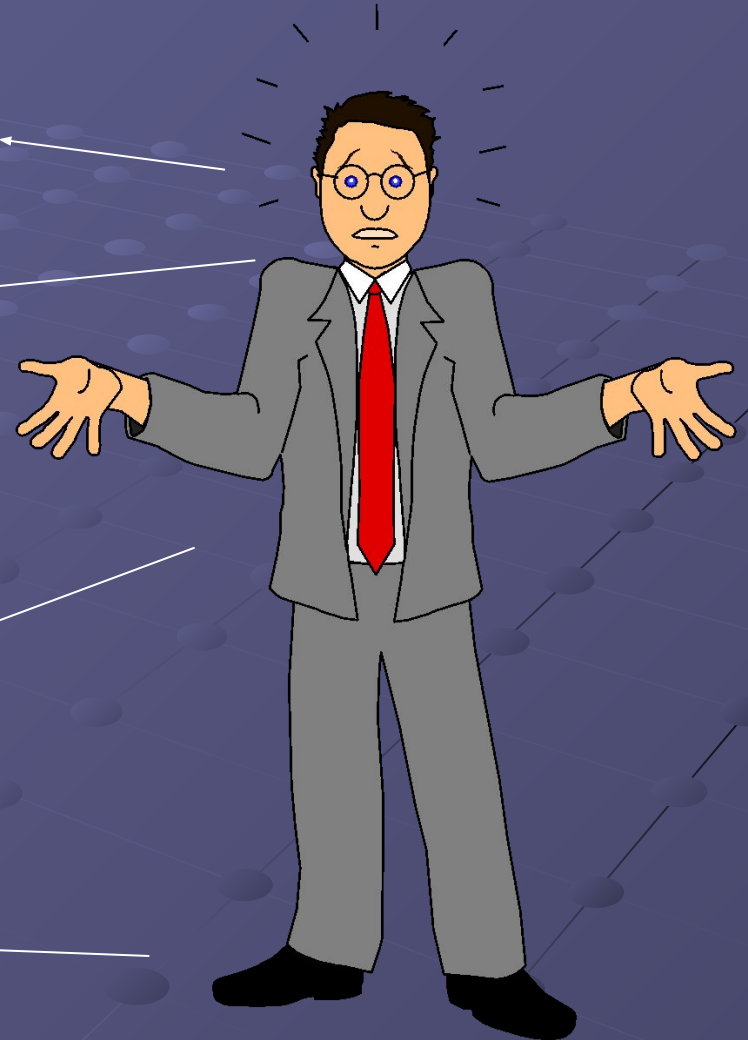
**голова**

**шея**

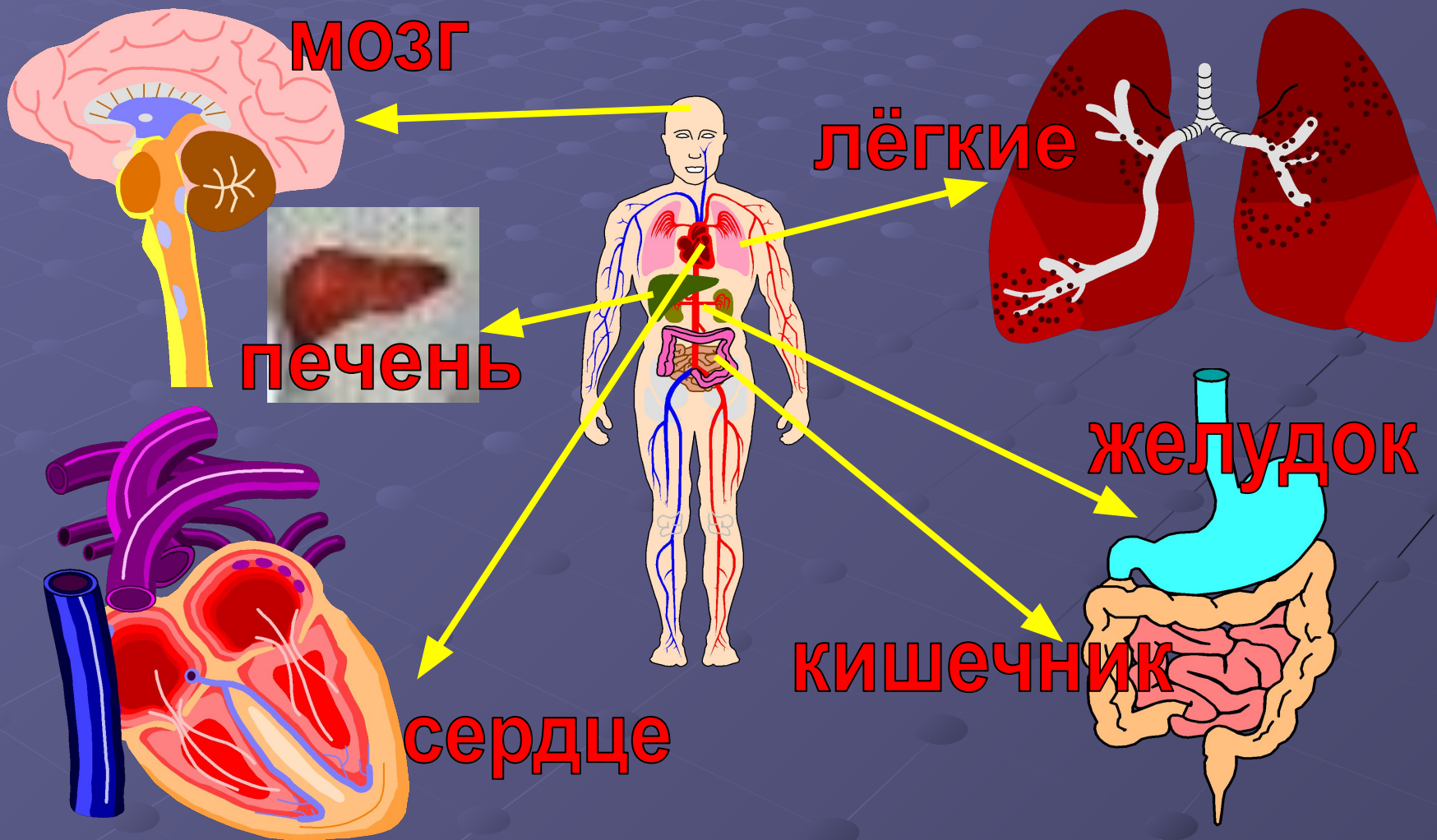
**рука**

**туловище**

**нога**



Мы рассмотрели внешнее строение человека,  
а каково его внутреннее строение?



# ФИЗКУЛЬТМИНУТКА



НА ЗАРЯДКУ СОЛНЫШКО  
ПОДНИМАЕТ НАС,

**ПОДНИМАЙТЕ РУКИ  
ПО КОМАНДЕ «РАЗ».**

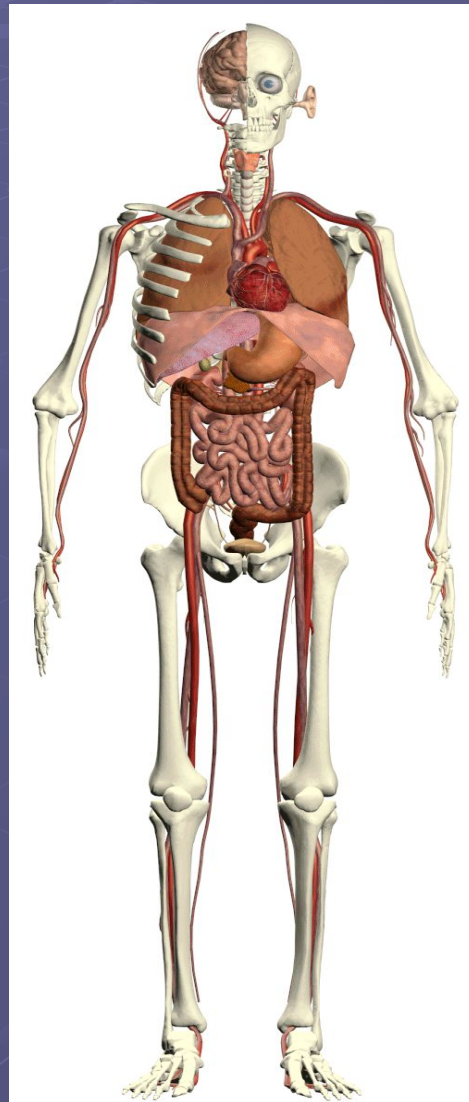
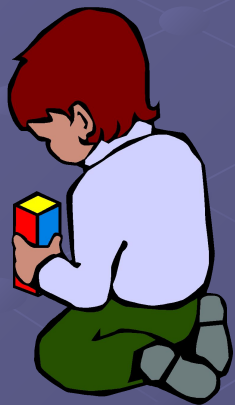
А НАД НАМИ ВЕСЕЛО  
ШЕЛЕСТИТ ЛИСТВА.

**ОПУСКАЕМ РУКИ МЫ  
ПО КОМАНДЕ «ДВА».**

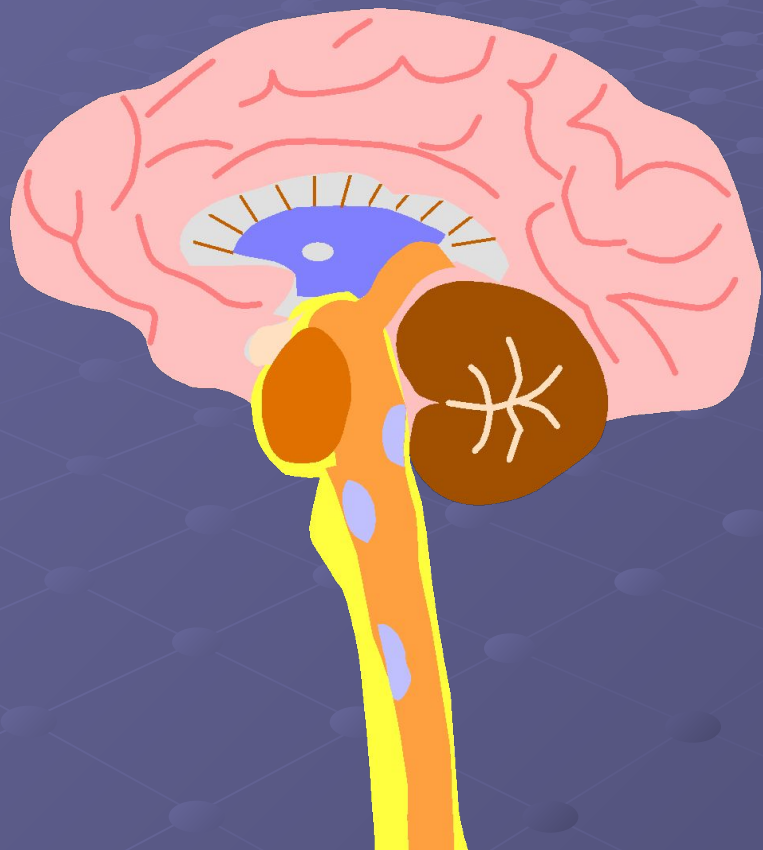




# Как работает наш организм?

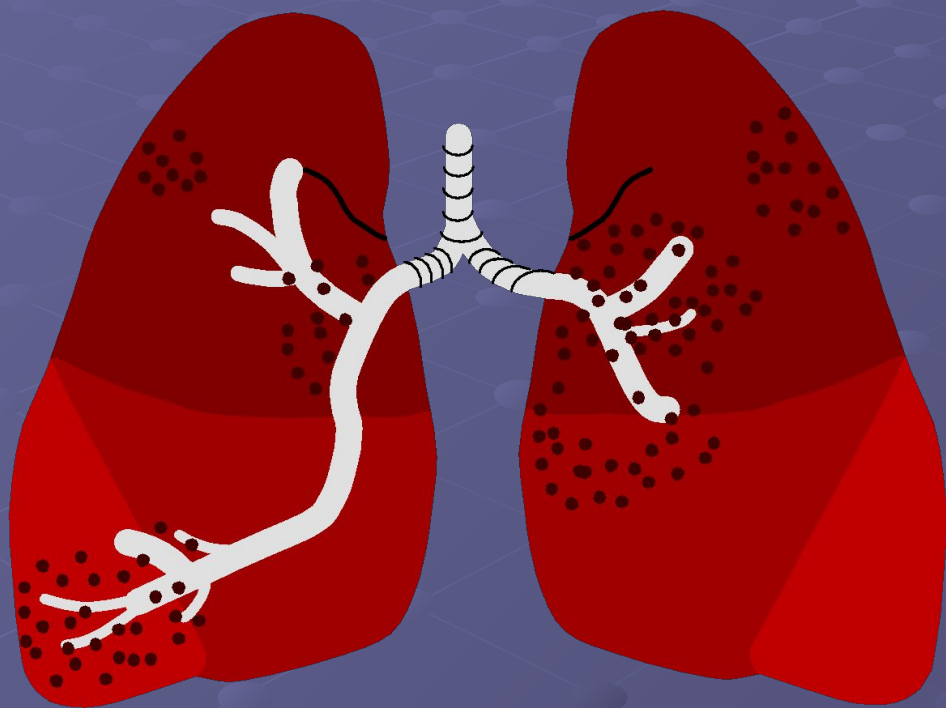


# МОЗГ



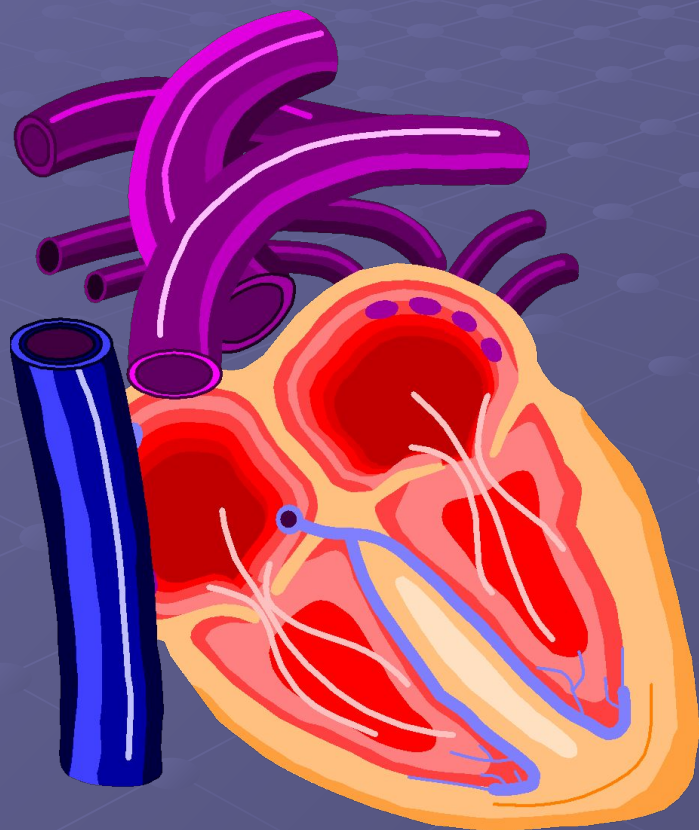
- Вы смотрите вокруг, видите предметы, людей. Вы читаете, пишете, бросаете мяч, чтобы он попал в цель. Вы без труда вспомните, где были вчера, вы решаете примеры или задачу. Всеми этими мыслями и чувствами управляет **МОЗГ**. Это очень важный орган, наш главный командный пункт.

# ЛЕГКИЕ



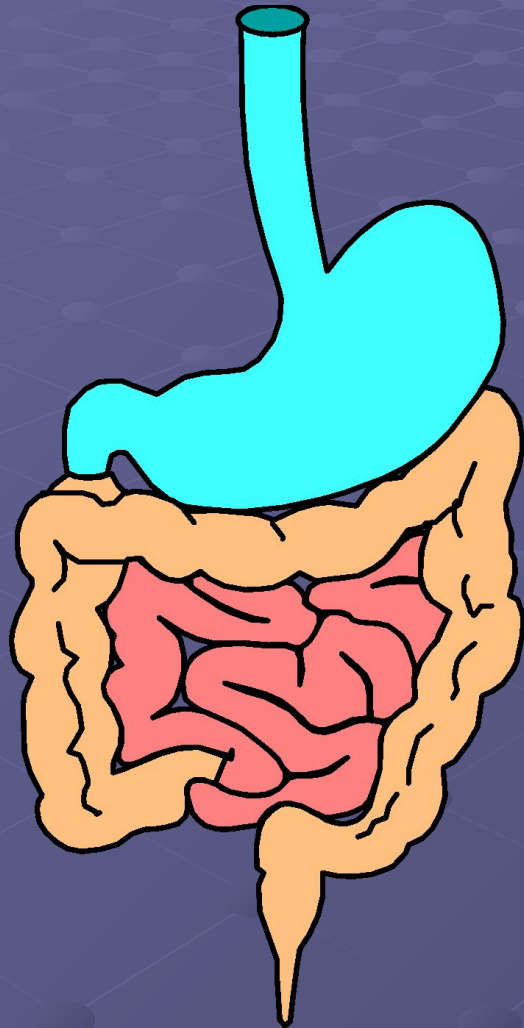
- Человеку все время нужно вдыхать и выдыхать воздух. В этом помогают нам **легкие**. Они похожи на 2 розовые губки, сжимаются при вдохе и расширяются при выдохе. **Без воздуха человек может прожить совсем недолго.**

# СЕРДЦЕ



Размером сердце всего с кулак. Это неуправляемый мотор. Оно непрерывно гонит кровь в сосуды и заставляет ее обегать все тело. Если сердце остановится — человек погибает.

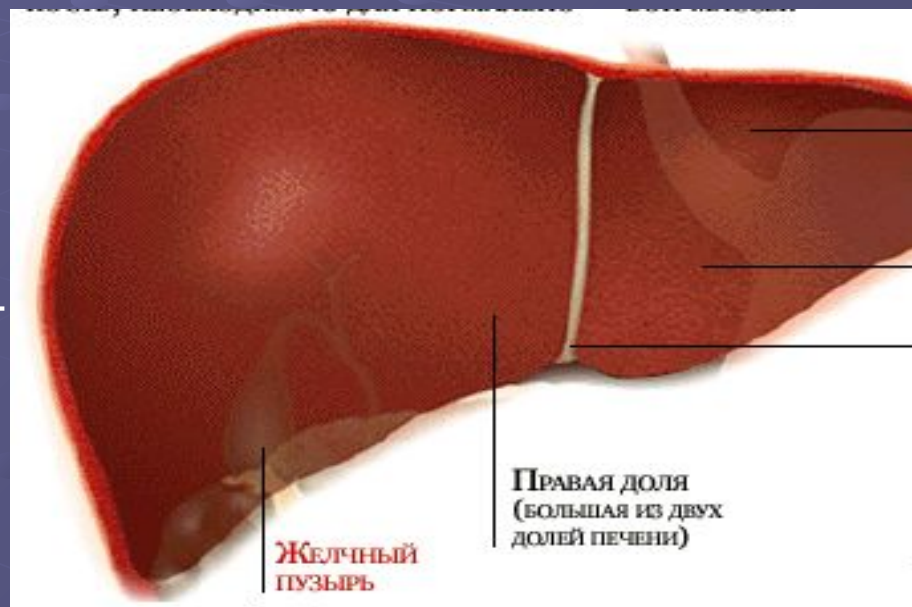
# ЖЕЛУДОК И КИШЕЧНИК



Это внутренняя кухня человека. Желудок напоминает полый мешок. Без еды он похож на сдутый шарик. Как только в него попадает пища – он растягивается. Переработанная пища попадает в кишечник. Он тянется почти на 8 м.

# ПЕЧЕНЬ

Печень вырабатывает желчь и помогает переваривать пищу в кишечнике. **Это самый горячий орган в нашем организме.** Слово «печень» происходит от слова «печь». Печень хранит пол-литра крови и отдает ее, когда человек теряет много крови. В этом органе **уничтожаются все микробы,** попавшие в кровь, обезвреживаются вредные отходы.



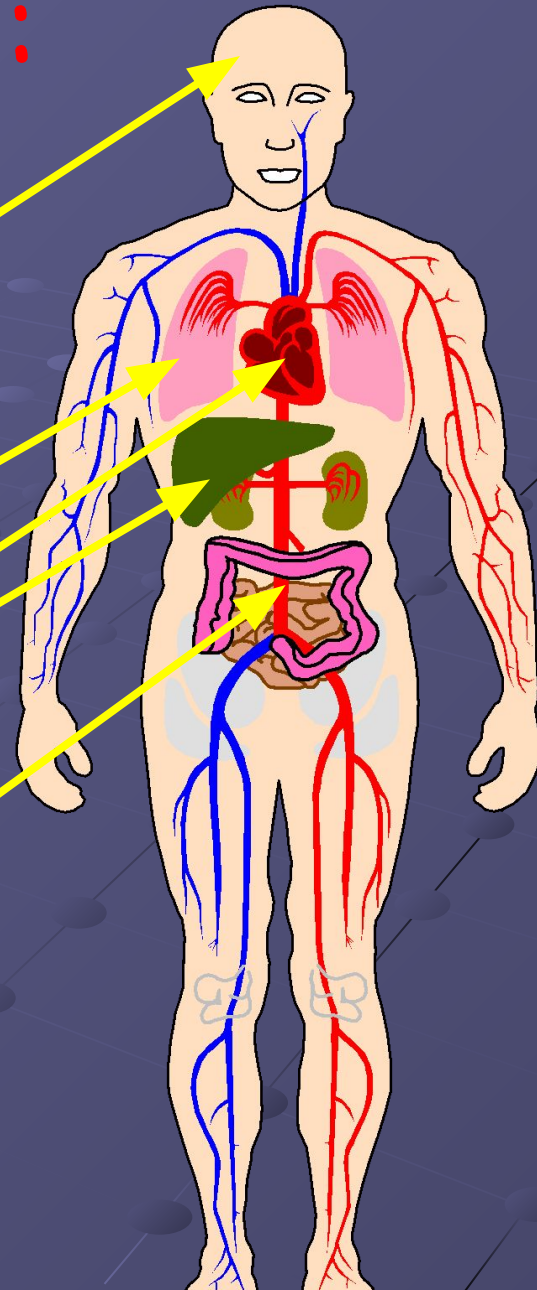
# ПРОВЕРЬ СЕБЯ:

1. Назовите части внешнего строения тела человека.

(голова, шея, грудь, живот, туловище, руки, ноги).

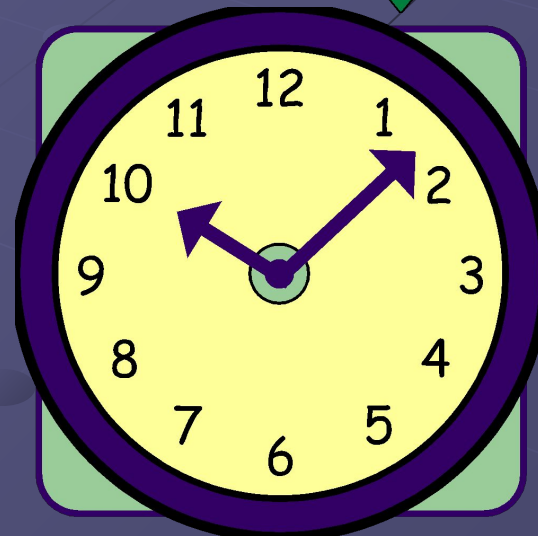
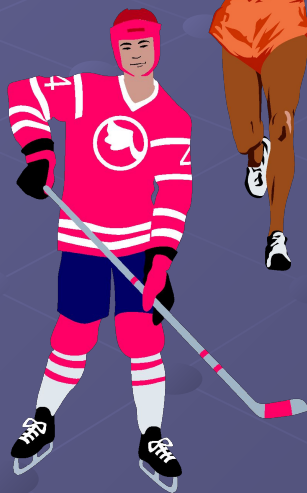
2. Назовите органы внутреннего строения тела человека, покажите на своем теле, где они расположены.

(мозг, легкие, сердце, печень, желудок и кишечник).



# КАК СОХРАНИТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ?

## ЧАСТЬ - 2





# В чем секрет нашего здоровья?

## 1. СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ ДНЯ

Режим – это распорядок дел, действий, которые вы совершаете в течение дня.

- ? РАСТРЕДЕЛИТЕ ПРАВИЛЬНО КАРТИНКИ В ОПРЕДЕЛЕННОЙ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ.  
Работа по учебнику.

# МОЙ РЕЖИМ ДНЯ:

*ПОПРОБУЙ СОСТАВИТЬ СВОЙ РАСПОРЯДОК ДНЯ -*

ВРЕМЯ	МОИ ЗАНЯТИЯ
7.00-8.00	Подъем, зарядка, утренний туалет, завтрак
8.00-12.00	Занятия в школе
12.00-13.00	Возвращение домой, прогулка
13.00-13.30	Обед
13.30-15.00	Выполнение дом. заданий
15.00-17.00	Игры, отдых
17.00-18.00	Прогулка
18.00-19.00	Ужин, помощь по дому
19.00-20.45	Чтение, игры дома
20.45-21.00	Подготовка ко сну

# В чем секрет нашего здоровья?

## 2. СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ.

Гигиена – это те действия, выполняя которые человек поддерживает свое тело и дом в чистоте – и не болеет.

**? КАКИЕ ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ ВЫ МОЖЕТЕ НАЗВАТЬ?**

**МЫТЬ РУКИ ПЕРЕД ЕДОЙ**

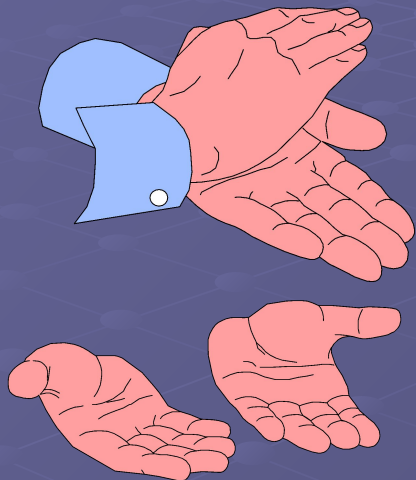
**ВО ВРЕМЯ ЕДЫ НЕ РАЗГОВАРИВАТЬ**

**НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ НЕМЫТЫЕ ФРУКТЫ И ОВОЩИ**

**ЧИСТИТЬ ЗУБЫ УТРОМ И ВЕЧЕРОМ**

**БЫТЬ ОПРЯТНЫМ И ЧИСТЫМ КАЖДЫЙ ДЕНЬ**

# В чем секрет нашего здоровья?



**2. СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА  
ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ**

**? РАЗДЕЛИТЕ ПРЕДМЕТЫ ДЛЯ  
ЛИЧНОГО И ОБЩЕГО  
ПОЛЬЗОВАНИЯ:**

ЗУБНАЯ ЩЕТКА  
ПОЛОТЕНЦЕ  
МОЧАЛКА  
МЫЛО  
ЗУБНАЯ ПАСТА  
ШАМПУНЬ

РАСЧЕСКА  
ЛОЖКА  
ТАРЕЛКА

# В чем секрет нашего здоровья?

## 3. ДВИЖЕНИЕ И ЗАКАЛИВАНИЕ.

### ? ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ?

- \*ВЫПОЛНЯТЬ ЗАРЯДКУ
- \*ИГРАТЬ В ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ
- \*НЕ ПРОПУСКАТЬ УРОКИ ФИЗКУЛЬТУРЫ
- \*БЫТЬ ЧАЩЕ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

?ВЫПОЛНИТЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТКУ?



# В чем секрет нашего здоровья?

## 4. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Это значит разнообразное питание. Для жизни человеку необходимы питательные вещества, которые находятся в разных продуктах.  
Однообразная пища вредна нашему организму.

? ДОМА УЗНАЙТЕ, КАКИЕ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ НЕОБХОДИМО ЕСТЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ, КАКИЕ ПОЛЕЗНЫ НАШЕМУ ОРГАНИЗМУ.

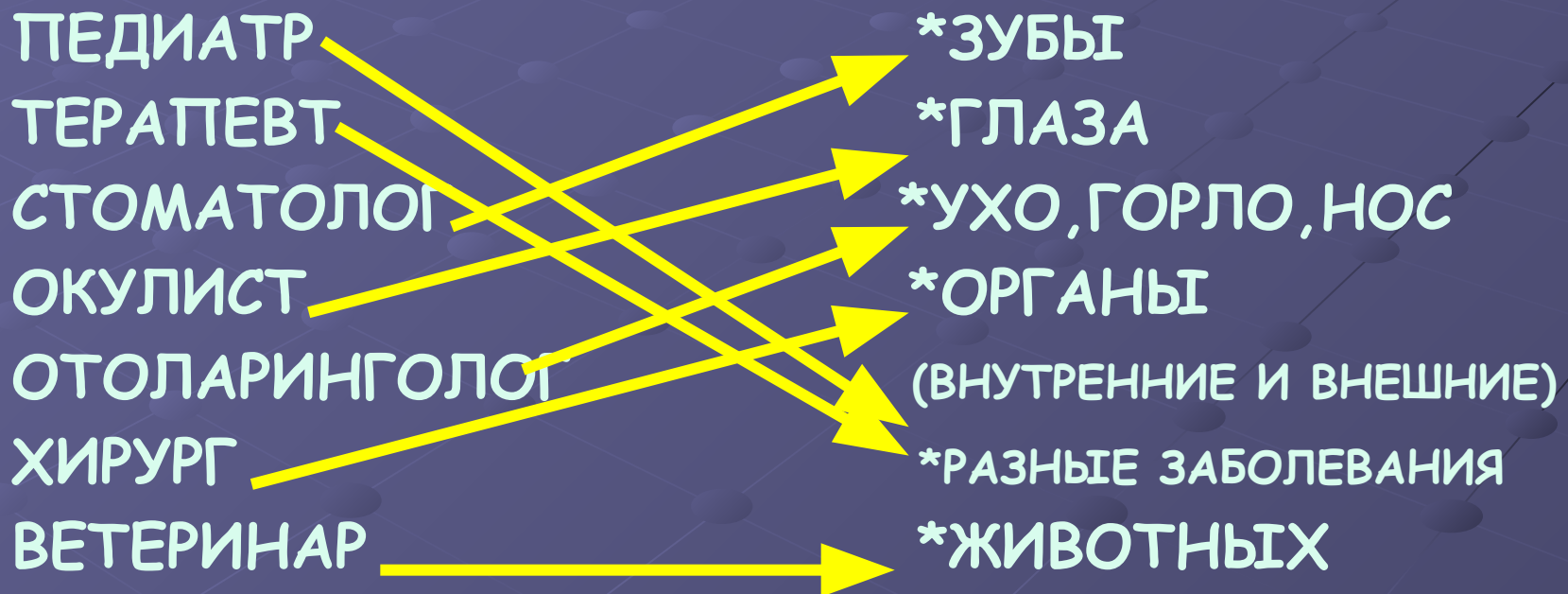


# В чем секрет нашего здоровья?

## 4. ВРАЧИ

Это важные помощники. Если ты заболел, срочно обратись к врачу.

? кто что лечит ?



# ПРОЧИТАЙТЕ РАССКАЗ И СДЕЛАЙТЕ ВЫВОДЫ:

## Молодой старичок.

Я знал одного ленивого мальчишку. Когда он проходил по коридору мимо моей комнаты, я всегда мог догадаться, кто идет: только он один ходил, волочив ноги, словно дряхлый старик.

А когда он садился за книгу, на него было жалко смотреть. Он не мог сидеть прямо, не сгибаясь, и десяти минут. Сперва подогнет голову одной рукой, потом другой и, в конце концов, ляжет всей грудью на стол. Такая у него была слабая спина. *А почему?*

Только потому, что он не любил давать работу своим мышцам. Ребята бегут трудиться, а он всякий раз находил предлог, чтобы увильнуть. Даже на уроках физкультуры вечно присаживался на скамеечку, он, мол, себя плохо чувствует. Вот так он и стал молодым старичком.





**РЕБЯТА,  
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!  
ДО СВИДАНИЯ!**