

# Урок здоровья «Познай себя. Мозг человека и его возможности».



Разработала: учитель начальных  
классов Бережнова Марина  
Николаевна  
МОУ «СОШ № 36» г.Магнитогорска

# «Разведчики – телеграфисты» ГОЛОВНОГО МОЗГА.

- Глаза
- Уши
- Кожа
- Язык
- Нос

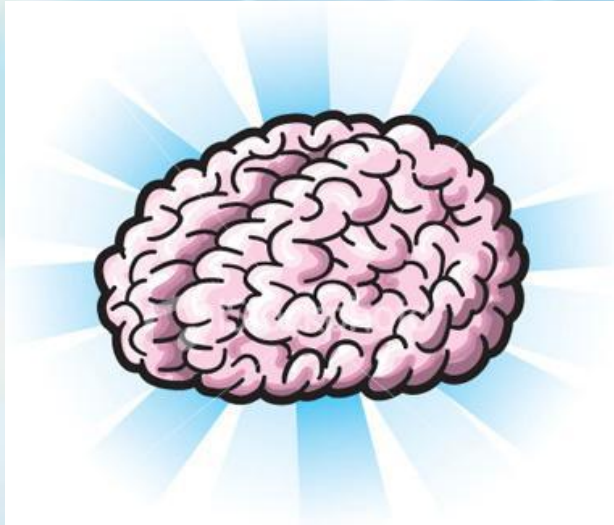
**Мозг** - это масса нервной  
ткани, которая находится  
внутри черепа.



Миллиарды крошечных клеток, составляющих мозг, могут запомнить что-либо на многие годы; они в течение всей нашей жизни непрерывно учатся и узнают новое; они удерживают в памяти множество вкусов и запахов, картин и звуков - и никогда не забывают их.

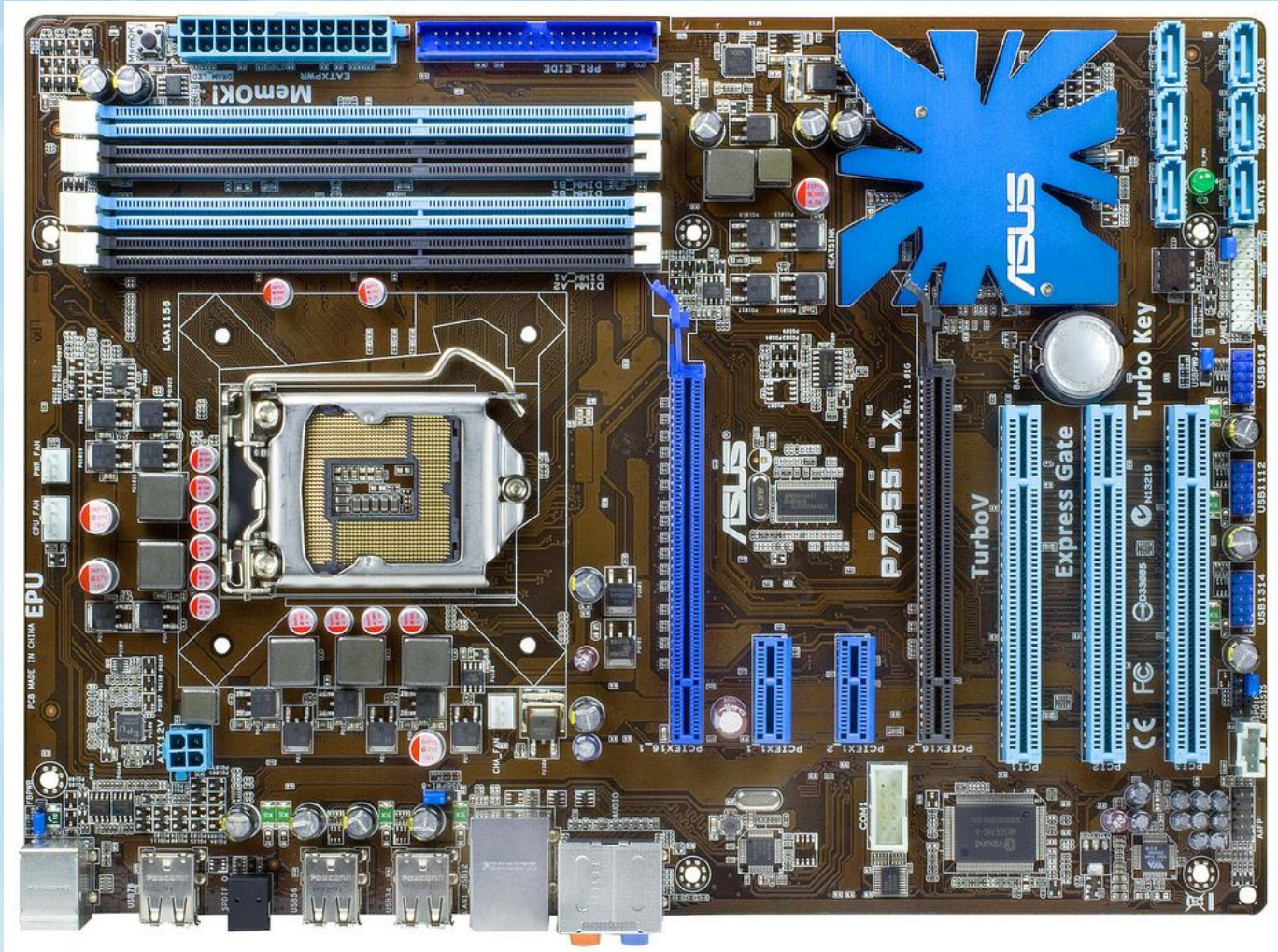


Мозг похож по принципу работы  
на мощный компьютер.

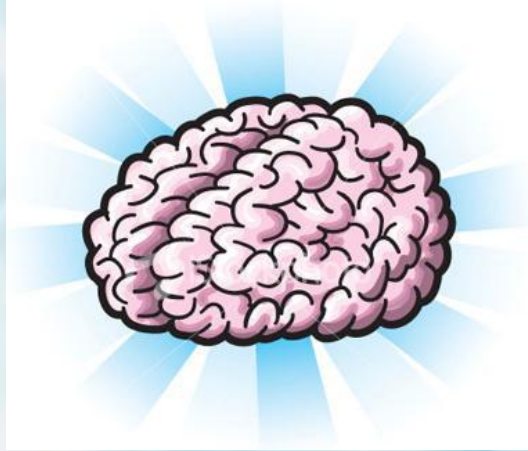




# Материнская плата компьютера



Компьютеру, также как и мозгу, для работы необходимо питание.



**КИСЛОРОД**

**МИНЕРАЛЬНЫЕ  
ВЕЩЕСТВА**

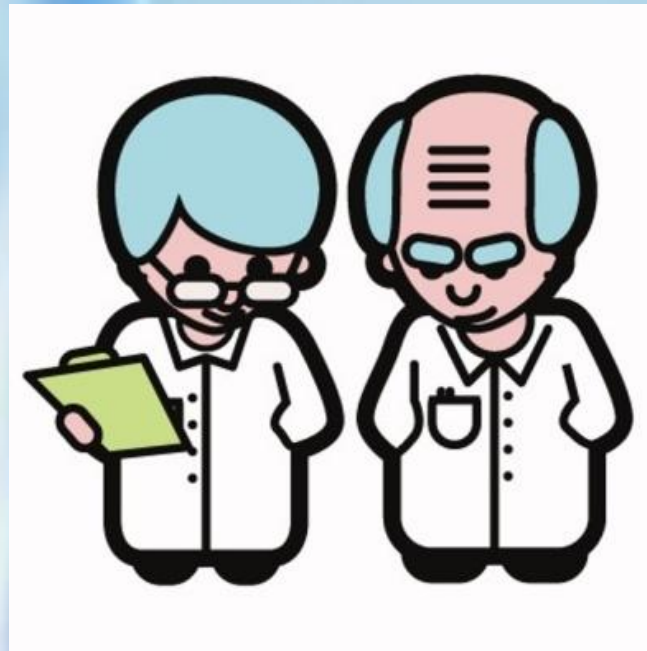
**ВИТАМИНЫ**



**ЭЛЕКТРИЧЕСТВО**



Человек может развивать и совершенствовать свои умственные способности, помогать работе своего мозга.





НАШ МОЗГ ПОХОЖ НА  
ПОЛОВИНКУ ГРЕЦКОГО ОРЕХА  
БЕЗ СКОРЛУПЫ.

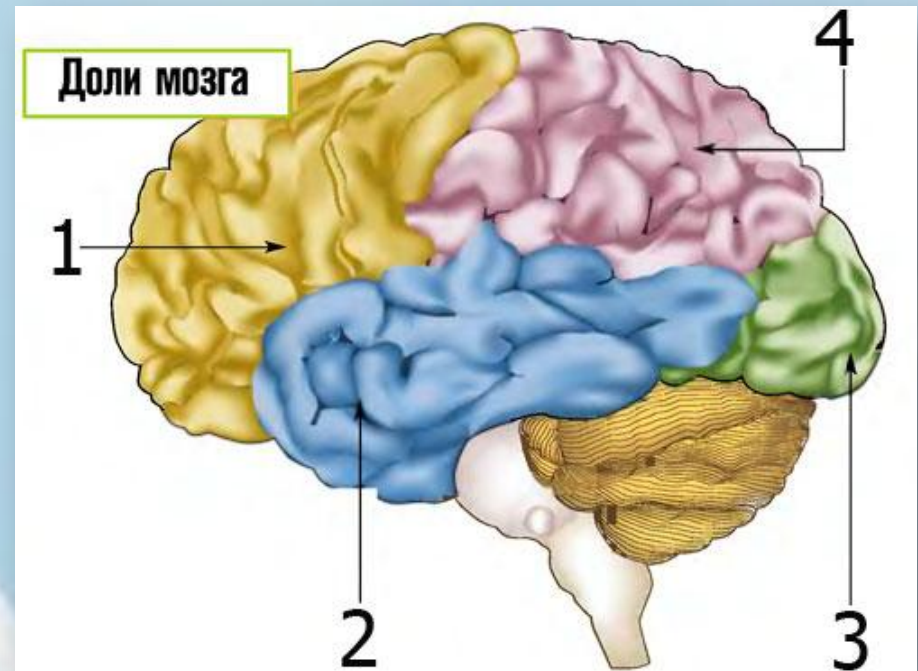


**Серое вещество** называют **корой головного мозга**, и кора эта вся в извилинах и морщинках.



# Кора больших полушарий имеет четыре доли:

- Лобную - 1
- Две височных - 2
- Затылочную - 3
- Теменную - 4



**Лобная доля** отвечает за поведение, мышление и сознание.

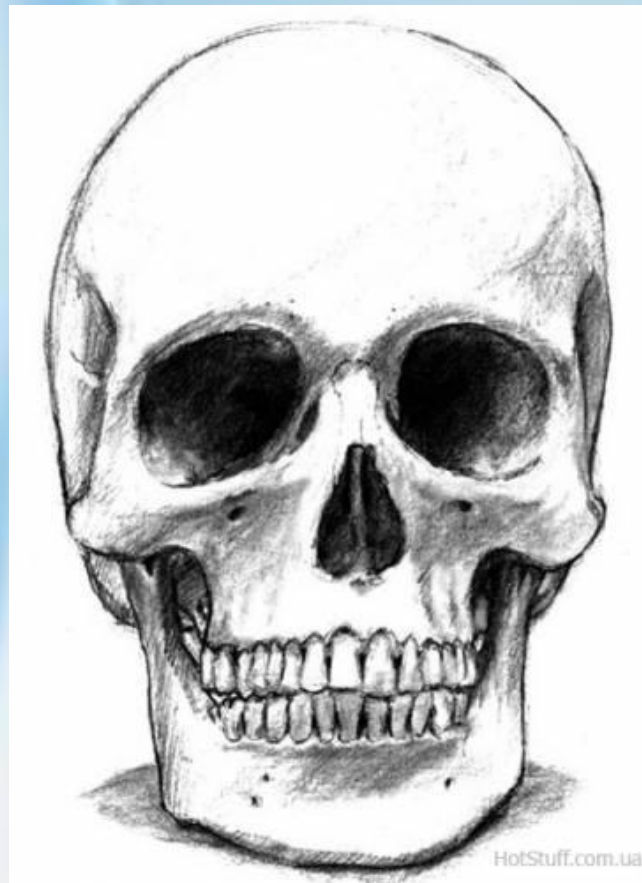
**Теменная доля** - за обработку информации, поступающей от кожи, костей, суставов и мышц.

**Височные доли** обрабатывают информацию, поступающую от органов слуха, обоняния и вкуса.

**Затылочная** - зрительная область, здесь происходит обработка и восприятие сигналов, поступающих от органов зрения.



**Чéреп** - кости образующие  
ТВЁРДУЮ ОСНОВУ ГОЛОВЫ.



**Менингит** – воспаление оболочек  
головного и спинного мозга.  
Вызвано бактериями и вирусами.

**Энцефалит** - воспалительное  
заболевание головного мозга  
человека и животных, обусловленное  
главным образом вирусами,  
бактериями, простейшими и  
другими болезнетворными  
микроорганизмами.

Деятельность мозга может быть нарушена из-за **недостатка кислорода.**

Есть упражнения, которые улучшают мозговое кровообращение: наклоны головы вперед – назад, влево – вправо и другие.

# «Умное» питание





Морковь, апельсины, мандарины, грейпфрут и другие продукты, содержащие витамин С улучшают работу мозга.

Каждый день нужно съесть хотя бы один апельсин или два киви, пить напитки из черной смородины, шиповника, клюквы, чай с лимоном.



Очень полезны для мозга **мясо, молочные продукты, творог.**





Два раза в неделю нужно кушать рыбу,  
морепродукты, грецкие орехи.

Старайтесь употреблять каждый день  
салаты из свежих овощей с зеленью  
укропа, петрушки, базилика, заправляя  
их оливковым или подсолнечным маслом  
– это разбудит воображение.





Помогают сосредоточиться яблоки и виноград. Избавляет от рассеянности, улучшает настроение ананас.



Повышает работоспособность картофель, особенно печеный.



Постарайтесь ежедневно употреблять продукты, содержащие **витамин В**: зеленый горошек, гречку, кукурузу, ржаной и зерновой хлеб, бобовые.



# Правила позитивного влияния на работу мозга





- Занимайся физкультурой и спортом. Чаще бывай на свежем воздухе.
- Соблюдай режим дня. Всегда хорошо высыпайся: уставший мозг не может хорошо работать.



- Регулярно и полноценно питайся: клетки мозга нуждаются в питании больше, чем любые другие клетки нашего организма. Если человек недостаточно или неправильно питается, это означает, что его мозг голодает, а голодный мозг «соображает» плохо.





- И в школе, и дома всегда внимательно выслушивай собеседника. Кто не умеет внимательно слушать, тот не может хорошо учиться, и мозг его не получает достаточной тренировки.
- Читай много книг.



- Старайся завести как можно больше друзей. Ребята, у которых много хороших друзей, обычно знают больше, чем те, у кого друзей мало или вовсе нет.



- Если тебя что-то серьезно беспокоит, скажи об этом родителям. Слишком сильно переживать, долго чувствовать себя несчастным и скрывать это – очень вредно, особенно для твоего мозга и нервной системы. Если ты расскажешь о своем горе родителям, они найдут выход из положения, а если не смогут, то обратятся к врачу или к кому-нибудь еще, кто знает, как тебе помочь.





**Спасибо за урок!**

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

