

#### Девиз урока:

Думать - коллективно!

Решать - оперативно!

Отвечать - доказательно!

Бороться - старательно!

И открытия нас ждут

обязательно!







- Ребята, а что нужно человеку, чтобы быть всегда в хорошем настроении, в хорошей форме?



#### Тема урока:





#### Тема урока: Расти здоровым





#### Раздел №3

## ЧЕЛОВЕК РАЗУМНЫЙ -ЧАСТЬ ПРИРОДЫ





- 1.Узнать, какие правила надо соблюдать, чтобы расти здоровыми?
- 2. Узнать, что такое экология?
- 3.Выяснить, от кого зависит здоровье человека?
- 4.Выяснить, от кого зависит успех человека?





- 1.Узнать, какие правила надо соблюдать, чтобы расти здоровыми?
- 2.Узнать, что такое экология?
- 3.Выяснить, от кого зависит здоровье человека?
- 4.Выяснить, от кого зависит успех человека?

### От чего зависит здоровье человека?





#### ФОРИУЛА

OMBHYECKAR AKTUBHOCTS TWINK

РЕЖИМ ДНЯ





положительные эмоции

**ЗДОРОВЬЕ** 

3AKAJIVBAHVE

ОТСУТСТВИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК









искусственное освещение ?

ТЕПЛО тёплая одежда

**ЗДОРОВЬЕ** 

СВЕЖИЙ

проветривание

**ЧИСТАЯ?** кипячение

?







СВЕТ искусственное освещение

питание

ТЕПЛО тёплая одежда

**ЗДОРОВЬЕ** 

СВЕЖИЙ ВОЗДУХ проветривание

режим

ЧИСТАЯ ВОДА кипячение

#### Домашнее задание НАРИСОВАТЬ РИСУНОК, ЧТО ТАКОЕ 30Ж





Раз, два, три, четыре, пять, Начинаем отдыхать! Спинку бодро разогнули, Ручки кверху потянули! Раз и два, присесть и встать, Чтобы отдохнуть опять. Раз и два вперед нагнуться, Раз и два назад прогнуться. Вот и стали мы сильней,

Здоровей и веселей!



1 группа — 1 правило 2 группа — 2 правило 3 группа — 3 правило 4 группа — 4 правило



#### Правило №1

Промокнув или вспотев, сразу же переодевайся в (сухос, мокрое).

Просушивай (мокрую, сухую) одежду и обувь.

Если ты переутеплишься, то можешь (перегреться, замерзнуть). Это опасно.

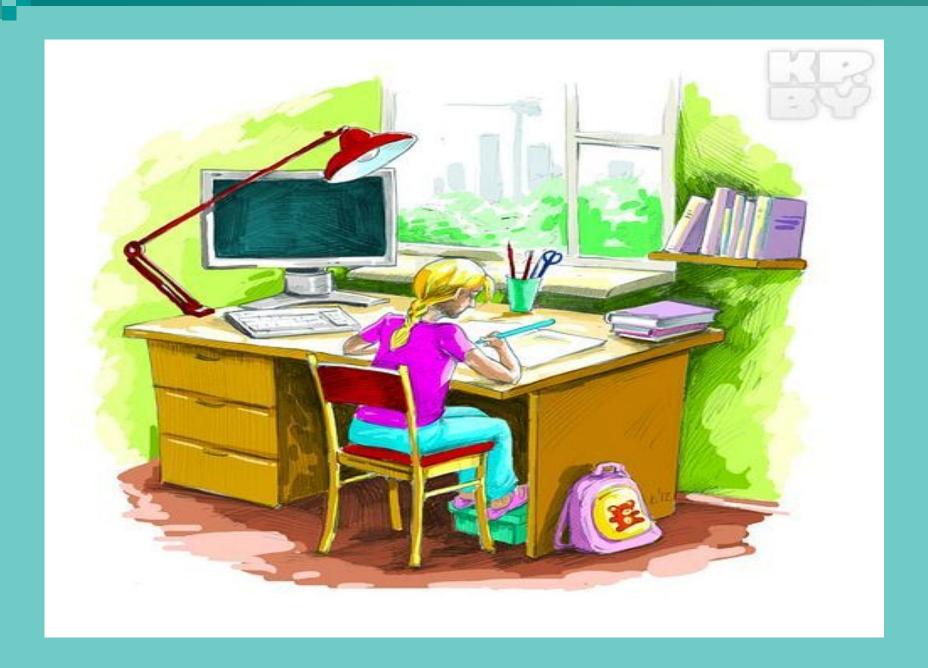
Самые тёплые одежда и обувь бесполезны и даже вредны, если (промокти, высохли). Сохнущие на тебе вещи действуют так же, как (морозильник, холодильник).



#### Правило №2.

Рабочее место должно быть правильно (освещено, приготовлено). Помимо настольной лампы включай (нижний, верхний) свет. Следи за тем, чтобы не (загораживать, выключать) свет.

Когда страницы правильно освещены, твои глаза (больше, меньше) устают. Так ты сохраняешь (осанку, зрение).



# Зарядка для глаз





















#### Правило №3.

На время проветривания (не выходи, выходи) из комнаты.

Когда в помещении душно, твоему организму не хватает (кислорода, углекислого газа) у тебя начинает болеть (шея, голова).

Поток свежего воздуха может стать (отастым, не опасным) сквозняком, если задержаться на его пути. Вовремя (не закрывай, прикрывай) окно.





#### Правило №4.

Пей только (грязную, чистую) воду. Вода – это (окислитель, растворитель).

В ней могут быть (полезные, вредные) для здоровья соли. А ещё в сырой воде много опасных (микробов, веществ).

Холодная вода — одна из причин (ожогов, простуды).











900igr.net