

«Здоровье человека»

Окружающий мир

4 класс



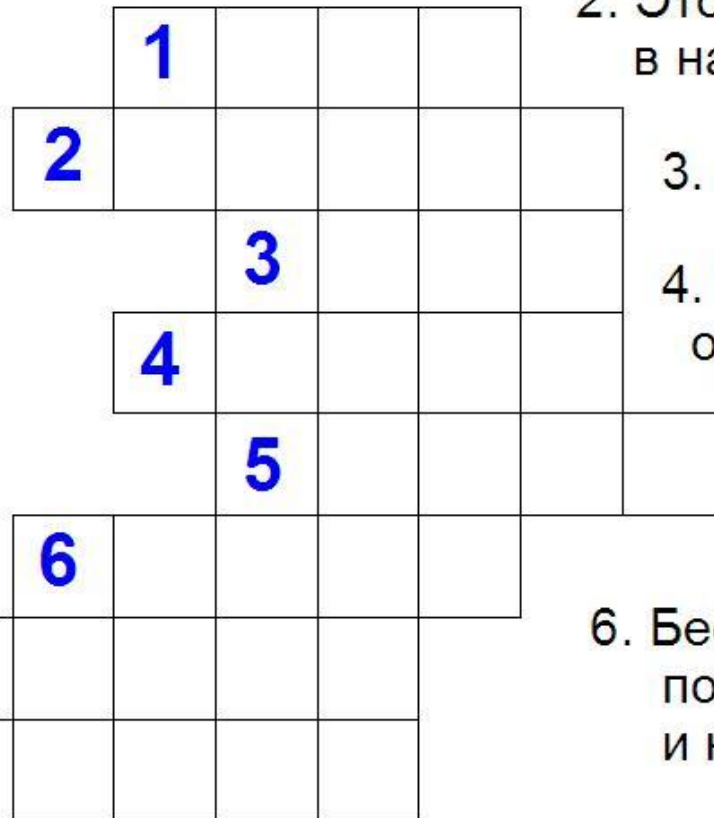
**Составила учитель начальных
классов**

МБОУ СОШ № 36 г.Белгорода

Немшилова Татьяна

Борисовна

1. Орган, способный воспринимать и обрабатывать огромный объем информации.



2. Этот орган выполняет роль насоса в нашем организме.

3. Орган осязания.

4. По ним передаются сигналы от органов в головной и спинной мозг.

5. Орган выделения.

6. Бесконечный поезд , развозящий по телу питательные вещества и кислород

7. Умение, отличающее человека от животного.

8. Главный орган дыхания.

1. Орган, способный воспринимать и обрабатывать огромный объем информации.



2. Этот орган выполняет роль насоса в нашем организме.

3. Орган осязания.

4. По ним передаются сигналы от органов в головной и спинной мозг.

5. Орган выделения.

6. Бесконечный поезд , развозящий по телу питательные вещества и кислород

7. Умение, отличающее человека от животного.

8. Главный орган дыхания.

1. Орган, способный воспринимать и обрабатывать огромный объем информации.



2. Этот орган выполняет роль насоса в нашем организме.

3. Орган осязания.

4. По ним передаются сигналы от органов в головной и спинной мозг.

5. Орган выделения.

6. Бесконечный поезд , развозящий по телу питательные вещества и кислород

7. Умение, отличающее человека от животного.

8. Главный орган дыхания.

1. Орган, способный воспринимать и обрабатывать огромный объем информации.



2. Этот орган выполняет роль насоса в нашем организме.

3. Орган осязания.

4. По ним передаются сигналы от органов в головной и спинной мозг.

5. Орган выделения.

6. Бесконечный поезд , развозящий по телу питательные вещества и кислород

7. Умение, отличающее человека от животного.

8. Главный орган дыхания.

1. Орган, способный воспринимать и обрабатывать огромный объем информации.

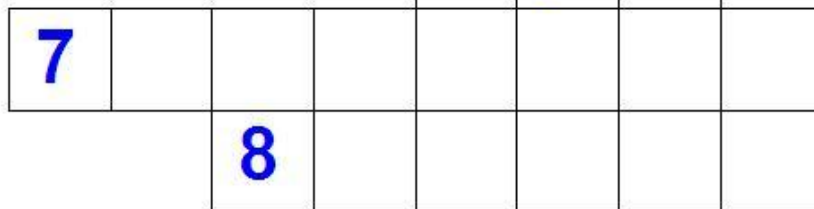


2. Этот орган выполняет роль насоса в нашем организме.

3. Орган осязания.

4. По ним передаются сигналы от органов в головной и спинной мозг.

5. Орган выделения.



6. Бесконечный поезд , развозящий по телу питательные вещества и кислород

7. Умение, отличающее человека от животного.

8. Главный орган дыхания.

1. Орган, способный воспринимать и обрабатывать огромный объем информации.

			М	О	З	Г			
		С	Е	Р	Д	Ц	Е		
				К	О	Ж	А		
			Н	Е	Р	В	Ы		
				П	О	Ч	К	И	
			К	Р	О	В	Ь		
Г	О	В	О	Р	И	Т	Ь		
		8							

2. Этот орган выполняет роль насоса в нашем организме.

3. Орган осязания.

4. По ним передаются сигналы от органов в головной и спинной мозг.

5. Орган выделения.

6. Бесконечный поезд , развозящий по телу питательные вещества и кислород

7. Умение, отличающее человека от животного.

8. Главный орган дыхания.

1. Орган, способный воспринимать и обрабатывать огромный объем информации.

			М	О	З	Г			
		С	Е	Р	Д	Ц	Е		
				К	О	Ж	А		
			Н	Е	Р	В	Ы		
				П	О	Ч	К	И	
			К	Р	О	В	Ь		
Г	О	В	О	Р	И	Т	Ь		
		Л	Е	Г	К	И	Е		

2. Этот орган выполняет роль насоса в нашем организме.

3. Орган осязания.

4. По ним передаются сигналы от органов в головной и спинной мозг.

5. Орган выделения.

6. Бесконечный поезд , развозящий по телу питательные вещества и кислород

7. Умение, отличающее человека от животного.

8. Главный орган дыхания.

1. Орган, способный воспринимать и обрабатывать огромный объем информации.

			М	О	З	Г				
			С	Е	Р	Д	Ц	Е		
					К	О	Ж	А		
				Н	Е	Р	В	Ы		
					П	О	Ч	К	И	
			К	Р	О	В	Ь			
Г	О	В	О	Р	И	Т	Ь			
		Л	Е	Г	К	И	Е			

2. Этот орган выполняет роль насоса в нашем организме.

3. Орган осязания.

4. По ним передаются сигналы от органов в головной и спинной мозг.

5. Орган выделения.

6. Бесконечный поезд , развозящий по телу питательные вещества и кислород

7. Умение, отличающее человека от животного.

8. Главный орган дыхания.

ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА



Условия, влияющие на состояние здоровья

- Образ жизни



- Окружающая среда



- Питание



Дерево здоровья

Режим
дня

Правильное
питание

Закаливание
физкультура
зарядка

Хорошее
настроение

Правила
гигиены

Отсутствие
вредных
привычек



Какие виды деятельности должны чередоваться?

Учеба



Отдых



Труд



Питание



Сон



Условия правильного питания

- **Разнообразиие**
- **Умеренность**
- **Режим**

фрукты
и овощи

хлеб, картофель,
рис, макароны



мясо, рыба,
яйца, бобовые

молоко и
молочные продукты

еда и напитки с высоким
содержанием жиров и сахара

Задание: подчеркнуть продукты питания полезные для организма

Рыба, пепси, кефир, чипсы, фанта,
геркулес, жирное мясо, подсолнечное
масло, торт, сникерс, морковь, капуста,
мед, яблоки, хлеб, сухарики, творог, лук,
пицца, смородина.

ПОЛЕЗНАЯ ПИЩА

КЕФИР

ГЕРКУЛЕС

ПОДСОЛНЕЧНОЕ МАСЛО

МОРКОВЬ

КАПУСТА

МЕД

ЯБЛОКИ

ХЛЕБ

ТВОРОГ

ЛУК

РЫБА

СМОРОДИНА

ОПАСНАЯ ПИЩА

ПЕПСИ

ЧИПСЫ

ФАНТА

ЖИРНОЕ МЯСО

ТОРТ

СНИКЕРС

СУХАРИКИ

ПИЦЦА

Закаливание

Главные средства закаливания:



Х ВОДА



Закаливание воздухом

Воздушные ванны лучше начинать принимать, когда температура воздуха не ниже 20°C. Для детей продолжительность первой процедуры 5-10 минут и доводиться до 1,5 -3 часов.

Летом воздушные ванны можно сочетать с купанием или обливанием холодной водой. При приёме воздушных ванн следует сочетать их с активными движениями. Это намного повышает их закаливающий эффект.



Закаливание солнцем

Солнечные излучения активно влияют на организм человека. Ультрафиолетовые лучи обладают бактерицидным действием, вызывают образование загара кожи. Образовавшийся пигмент предохраняет лежащие под кожей ткани от избыточного облучения.

Солнечные ванны лучше принимать в первую половину дня с 8 до 12 часов, их первая продолжительность не должна превышать 5-10 минут. В дальнейшем пребывание на солнце следует увеличивать на 3-5 минут, доводя пребывание на солнце до 1 часа. Солнечные ванны следует сочетать с купанием. Для равномерного загара необходимо попеременно обращать к солнцу спину, бок, живот.



Закаливание водой

«В холодной воде - исцеление, предупреждение заболеваний, она укрепляет тело и сохраняет бодрость духа».

А. Цельс



Самым распространенным видом закаливания является закаливание водой. Его необходимо проводить в комплексе с другими методами, в частности, со световоздушными ваннами и закаливанием солнцем.

Закаливание водой нужно начинать летом или ранней осенью, в комнате при температуре воздуха в пределах 20-22°C. Летом, при теплой погоде, процедуру можно проводить на открытом воздухе (лучше в утренние часы).

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ШКОЛЬНИКА

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА - ЭТО ПРАВИЛА, ВЫПОЛНЕНИЕ КОТОРЫХ ПОМОЖЕТ НЕ БОЛЕТЬ И УКРЕПИТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



ГИГИЕНА ТЕЛА

Пользоваться только своей зубной щеткой и полотенцем



Расчесывать волосы утром и вечером своей расческой



Регулярно подстригать ногти на руках и ногах, следить за их чистотой

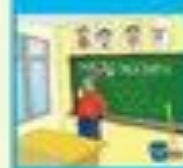


Не переутомлять глаза



ГИГИЕНА ДОМА И КЛАССА

Не сорить на улице, в помещениях и не позволять этого делать другим



Помогать учителю и дежурным поддерживать порядок в классе



Помогать родителям в домашней уборке



ГИГИЕНА ПИТАНИЯ

Обязательно мыть руки перед едой



Пользоваться во время еды только чистой посудой



После каждого приема пищи чистить зубы



ГИГИЕНА ОДЕЖДЫ И ОБУВИ

Следить за чистотой своей одежды и обуви



Пользоваться только своей одеждой и обувью



ГИГИЕНА СНА

Ложиться спать в одно и то же время и не позднее 22 часов

Вредные привычки

- Курение
- Спиртные напитки
- Наркотики

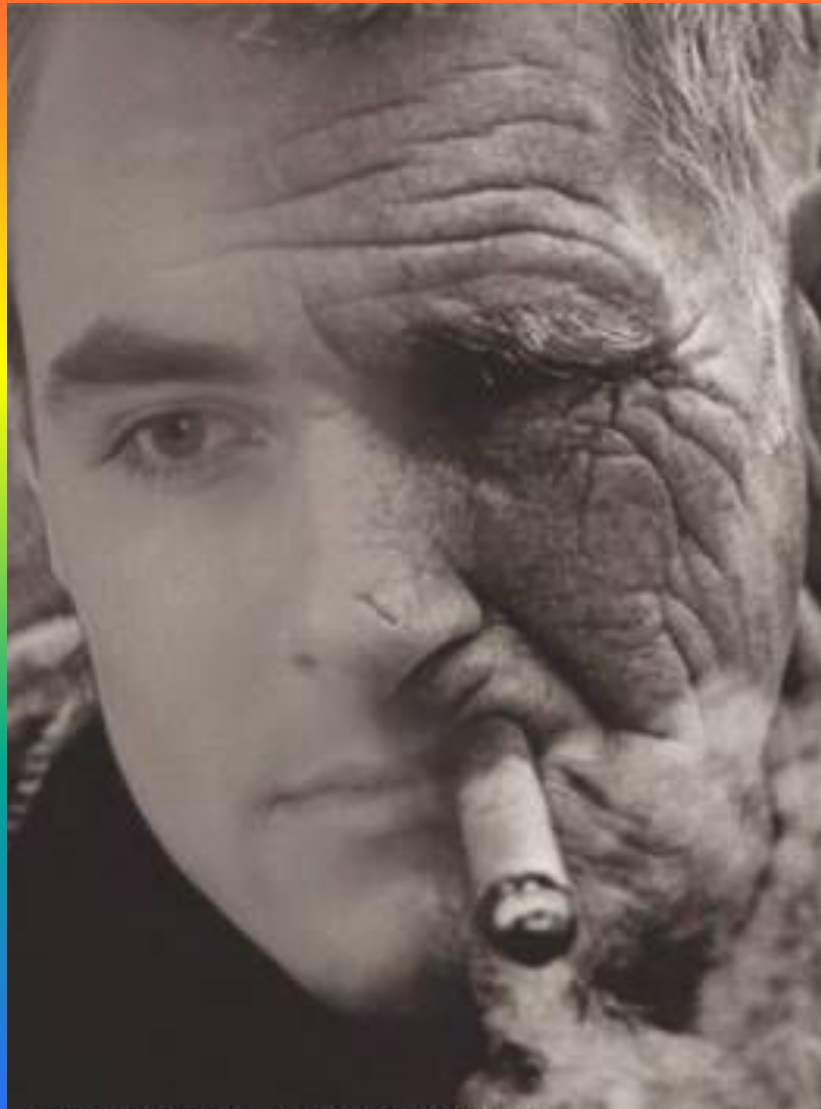


**ЗУБЫ ЗДОРОВОГО
ЧЕЛОВЕКА**

**ЗУБЫ
КУРИЛЬЩИКА**



Курение вызывает раннее,
преждевременное старение
организма





**ЛЕГКИЕ
ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА**



**ЛЕГКИЕ
КУРИЛЬЩИКА**

Органы, страдающие от алкоголя

Кровеносные
сосуды

Мозг

Печень

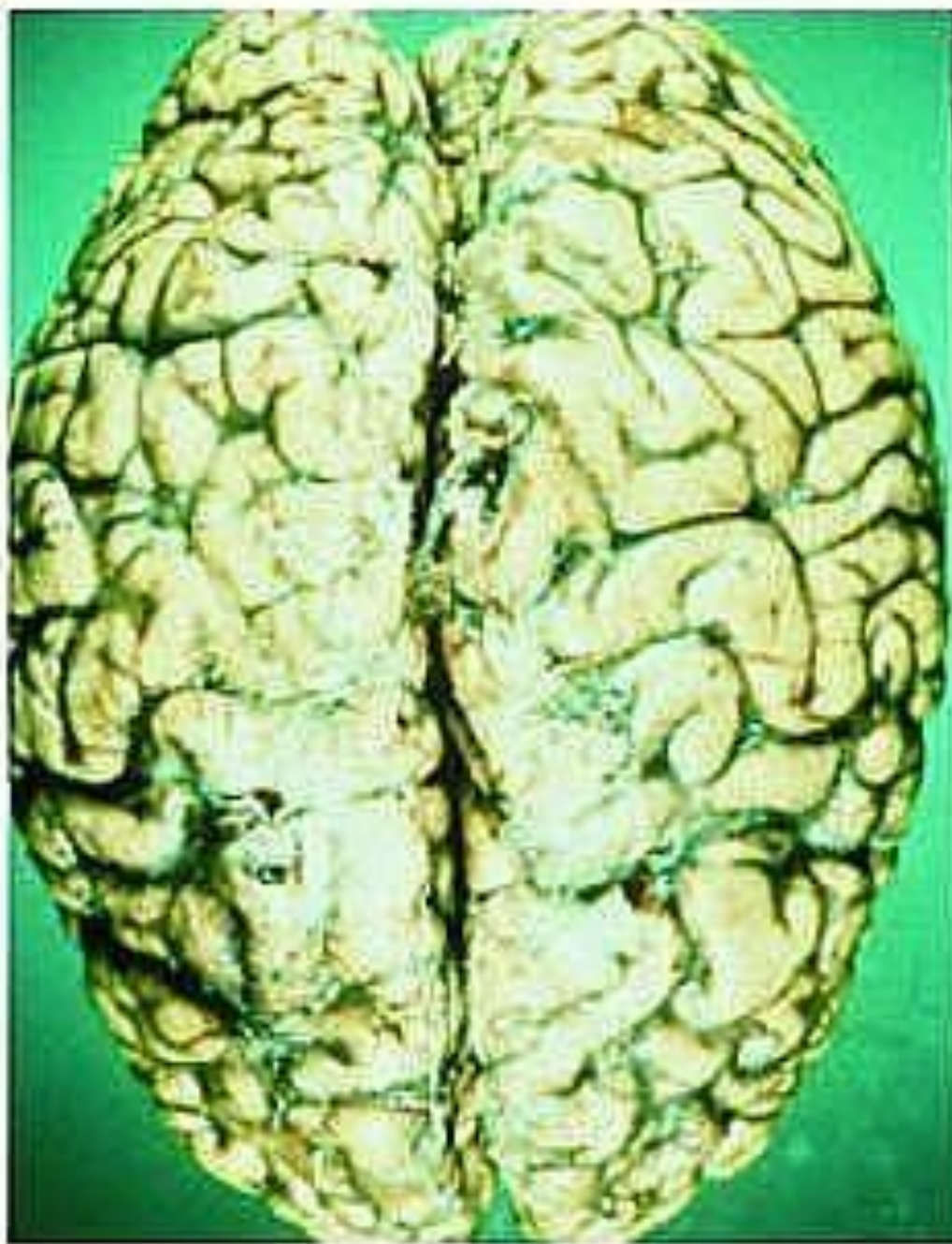


Сердце

Почки

Желудок

Создай смешнее на UrFun.ru



МОЗГ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА



МОЗГ АЛКОГОЛИКА

Алкоголь – «похититель рассудка»





сигареты



наркотики



алкоголь



спорт



правильное питание



свежий воздух



режим дня



электромагнитные поля



хорошее настроение

Правила здорового образа жизни

ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК

- НЕ КУРИТ**
- ЗАКАЛЕННЫЙ**
- ЛЮБИТ ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ**
- ЛОВКИЙ**
- МНОГО ГУЛЯЕТ**
- ИМЕЕТ ХОРОШИЙ АППЕТИТ**
- ВСЕГДА В ХОРОШЕМ НАСТРОЕНИИ**

Закончите предложения:

- Я работал с ... настроением.
- Я ... доволен собой.
- Я испытывал трудности, когда ...
- Мне помог (помогли) эти трудности преодолеть...

**ПОЛУЧЕН ОТ ПРИРОДЫ ДАР
НЕ МЯЧ И НЕ ВОЗДУШНЫЙ ШАР,
НЕ ГЛОБУС НЕ АРБУЗ –
ЗДОРОВЬЕ! ОЧЕНЬ ЦЕННЫЙ ГРУЗ!
ЧТОБ ЖИЗНЬ КРАСИВУЮ ПРОЖИТЬ,
ЗДОРОВЬЕМ НАДО ДОРОЖИТЬ.**