

Урок окружающего мира  
4 класс

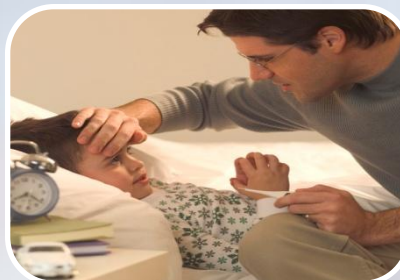
*Обобщение по теме  
«Организм человека»*

*Учитель – Ващенко Л. Н.*

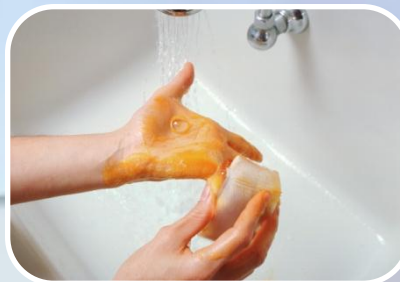
# *Науки о человеке*



анатомия



медицина



гигиена



физиологи  
я



**Для жизни нам нужна энергия, и мы получаем её из еды и питания.**

**Питательные вещества снабжают нас не только энергией, но и строительным материалом для роста и исправлений повреждений организма.**



Каждый вид продуктов полезен по - своему. Очень важно, чтобы мы употребляли в правильной пропорции все необходимые продукты.



# *Как правильно питаться?*

Нам надо есть примерно 4 раза в день. Каждый раз пища должна содержать всё, что нужно нашим клеткам.



# белки



**Белки - вещества, идущие на постройку клеток организма и дающие ему силу.**

# УГЛЕВОДЫ



Углеводы - вещества, быстро дающие организму силу и жизненную энергию.

# ЖИРЫ



Жиры дают нам энергию и защищают нас от холода, образуя тонкий слой жира под кожей.



# ВИТАМИНЫ



Витамины – вещества, необходимые для здоровья.  
Витамины с едой попадают в кровь и укрепляют  
наши мышцы и кости.



**Витамины образуются растениями или животными и должны поступать в организм в микроскопических количествах для продолжения жизненных процессов.**

# ВИТАМИНЫ

**A**

**E**

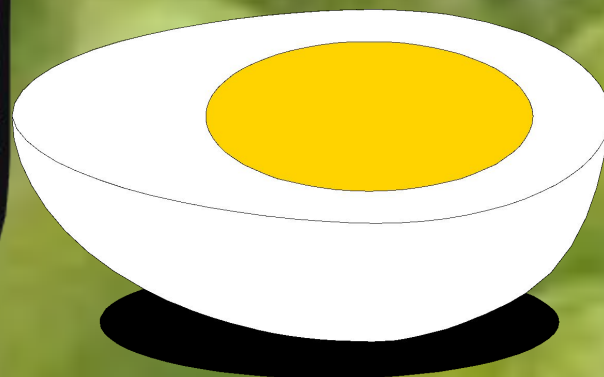
**B**

**C**

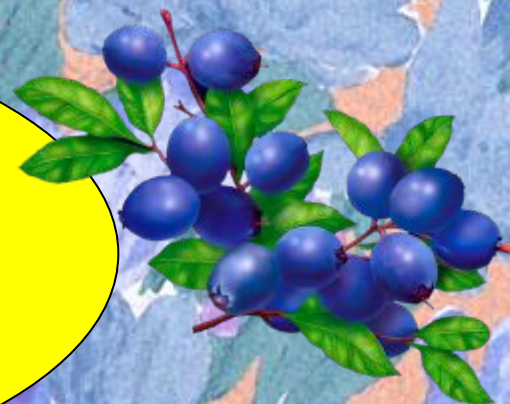
**Нажми на витамин!**

**D**

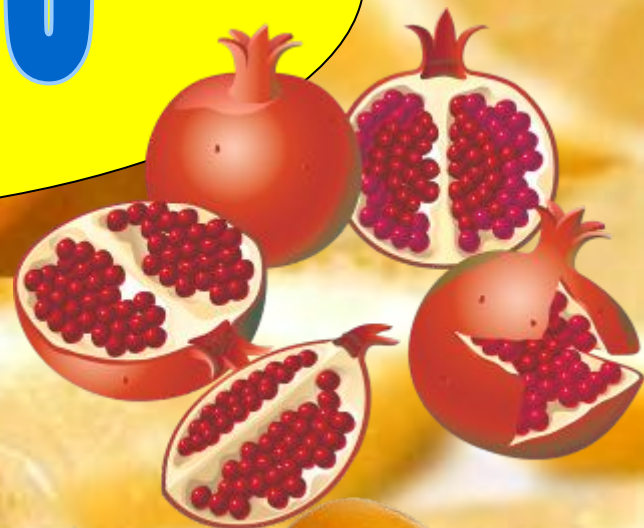
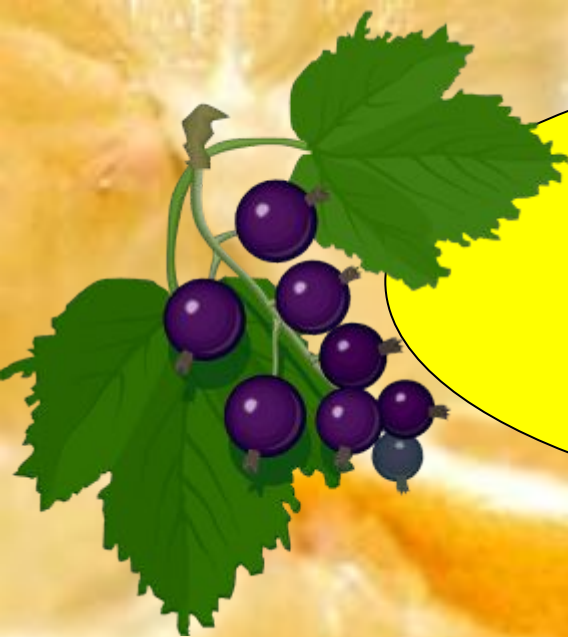
# Витамин - А



# ВИТАМИН В



# ВИТАМИН С



# ВИТАМИН D



# ВИТАМИН Е









Глаза - один из ценнейших органов чувств человека. Благодаря глазам мы получаем почти всю информацию об окружающем мире.



Про глаза говорят, что это зеркало души, потому что они могут многое рассказать о характере человека – добрый он или злой, хитрый или простодушный, правду он говорит или нет.



Несмотря на то, что глаза способны сами себя защищать, о них нужно все равно заботиться.



Чтобы глазки всегда хорошо видели и не болели, нужно есть продукты, содержащие полезные витамины для зрения – морковь, черника, лук, петрушка, помидоры, красный перец, шиповник и т.д.



Глазам днем все время работают – смотрят, поэтому ночью им нужно отдыхать, хороший сон помогает глазам восстановиться.

# Правила по охране зрения:

1. Не трите глаза грязными руками.
2. Не смотрите близко телевизор (не менее 3м) и долго (более часа)
3. Не играйте в компьютерные игры более 15-20 минут.
4. Не читайте в транспорте.
5. Не читайте, не рисуйте лежа в постели.
6. Читайте и рисуйте за столом, в хорошо освещенной комнате, свет должен падать слева.
7. Оберегайте глаза от попадания в них едких и опасных жидкостей.
8. Берегите глаза от колющих и режущих предметов.
9. Ешьте продукты с витаминами.
10. Гуляйте часто на свежем воздухе.

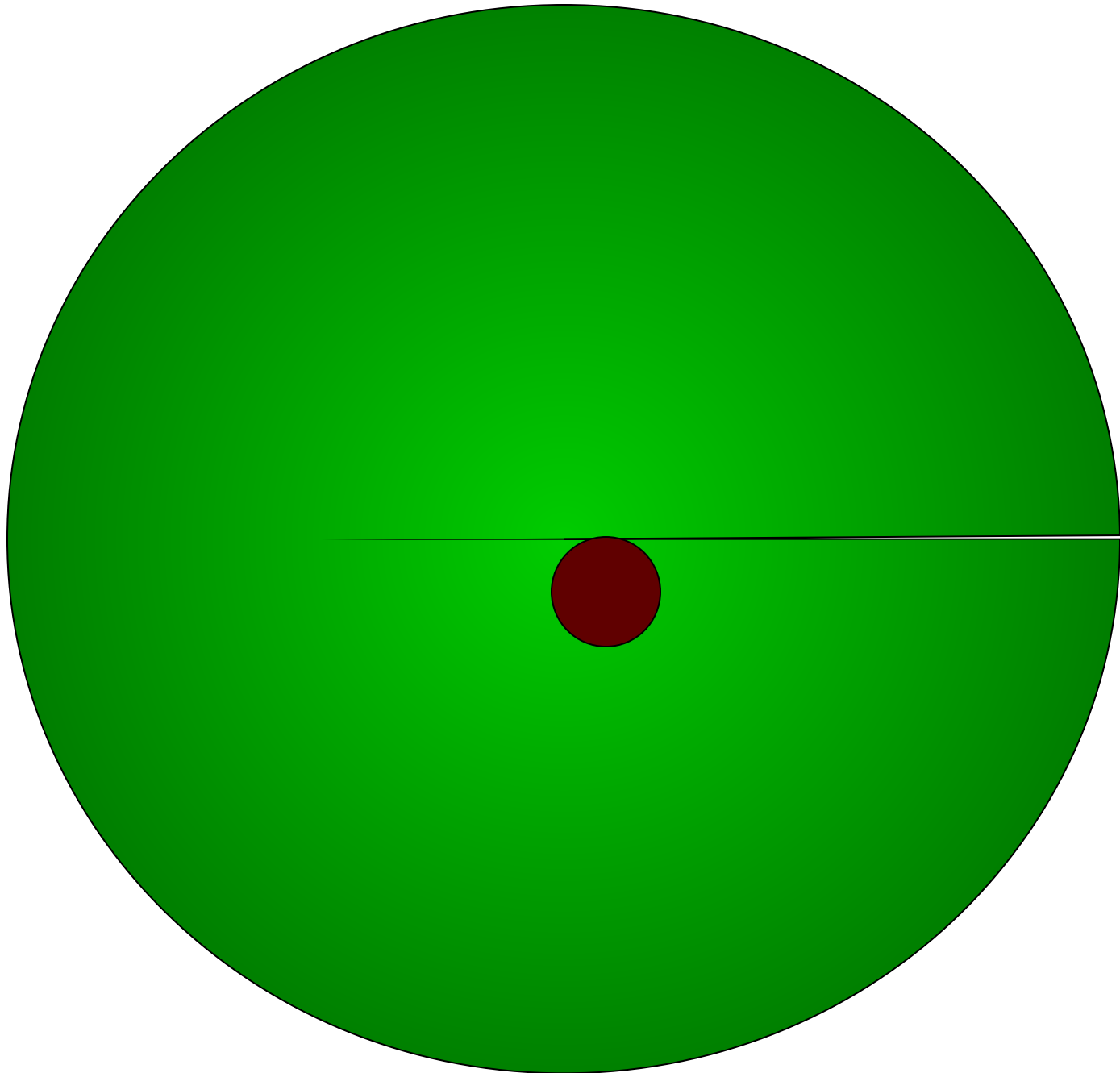


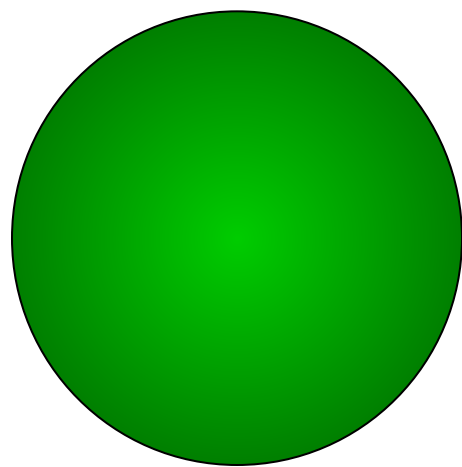
## Упражнения, которые способствуют снятию напряжения мышц глаза, улучшают кровообращение:

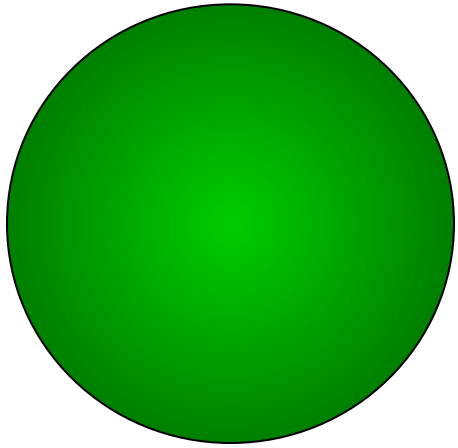
1. Плотно закрыть глаза, а затем широко открыть их (5-6 раз с интервалом 30 сек)
2. Посмотреть вверх, вниз, влево, вправо, не поворачивая головы (3-4 раза)
3. Вращать глазами по кругу по 2-3 сек (3-4 раза)
4. Быстро-быстро моргать (1 мин)
5. Смотреть вдаль, сидя перед окном (3-4 раза)

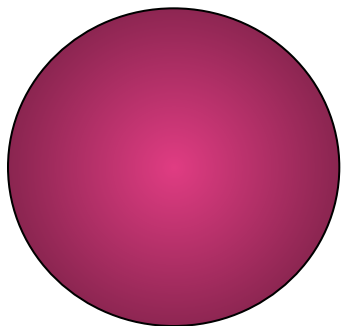














**Ежедневно делайте  
зарядку для глаз от  
2 до 5 минут!**



Здоровье до того  
перевешивает все остальные  
блага жизни, что поистине  
здоровый нищий счастливее  
больного короля.

Шопенгауэр А.