

Урок окружающего мира
4 класс



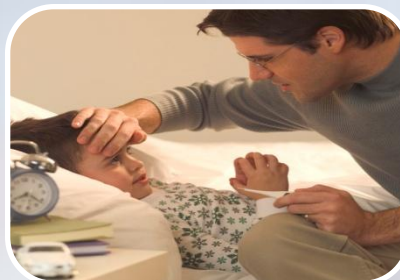
*Обобщение по теме
«Организм человека»*

Учитель – Ващенко Л. Н.

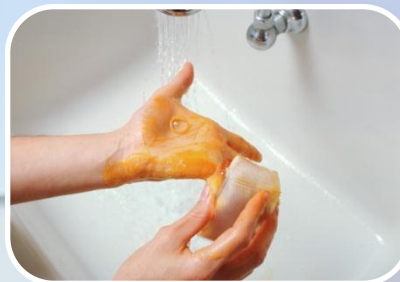
Науки о человеке



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

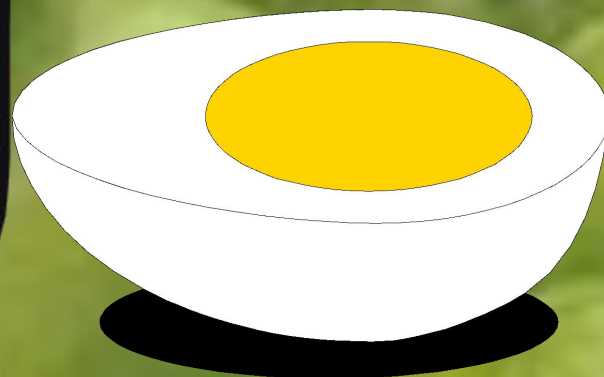
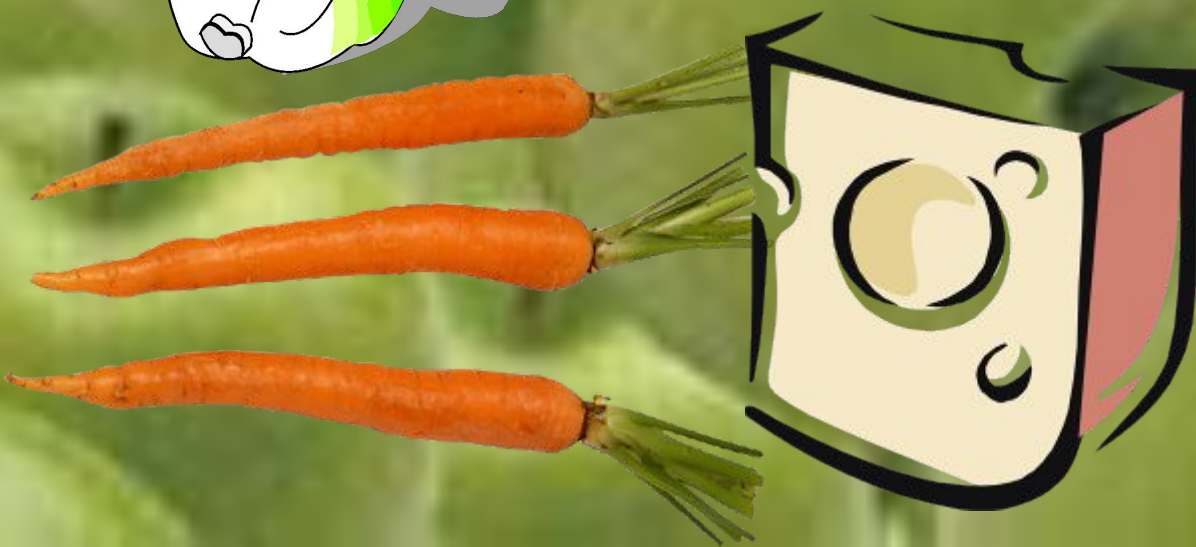
B

C

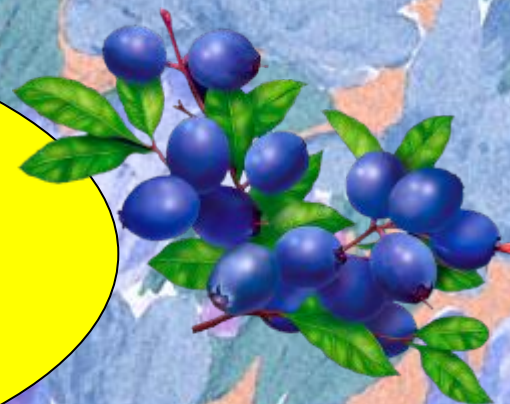
Нажми на витамин!

D

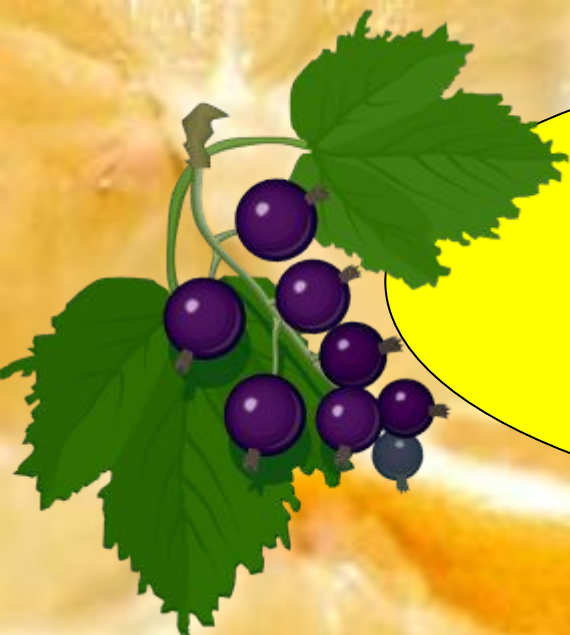
Витамин - А



ВИТАМИН В



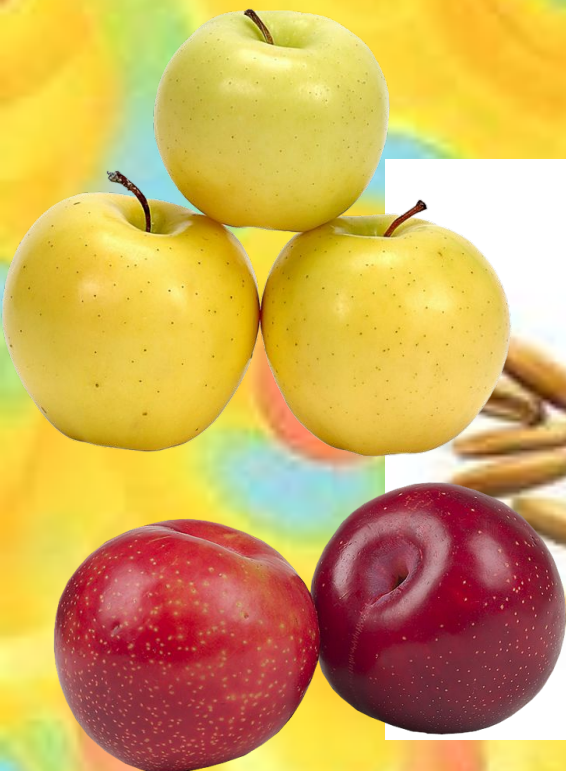
Витамин С



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:

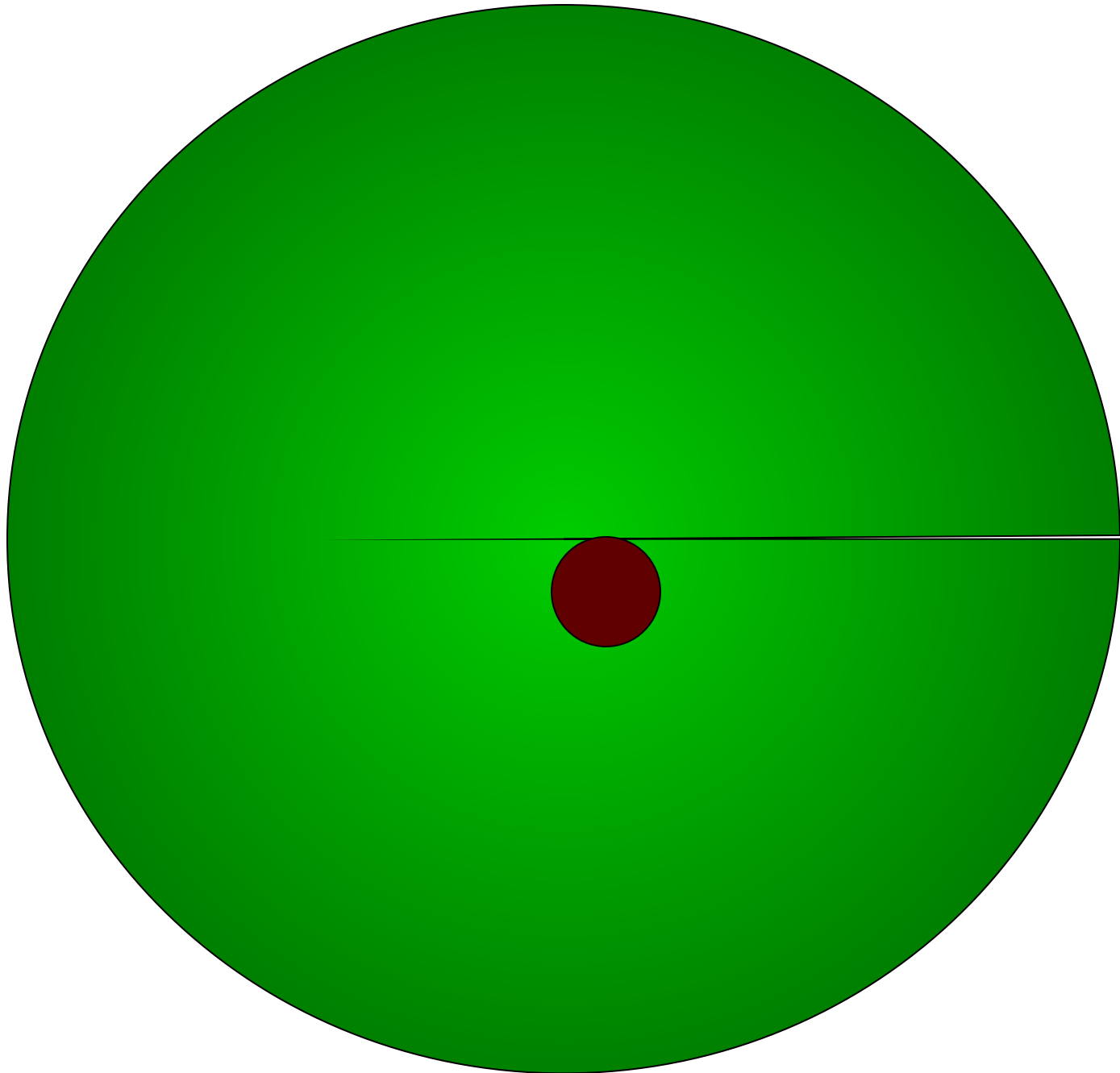
1. Не трите глаза грязными руками.
2. Не смотрите близко телевизор (не менее 3м) и долго (более часа)
3. Не играйте в компьютерные игры более 15-20 минут.
4. Не читайте в транспорте.
5. Не читайте, не рисуйте лежа в постели.
6. Читайте и рисуйте за столом, в хорошо освещенной комнате, свет должен падать 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.

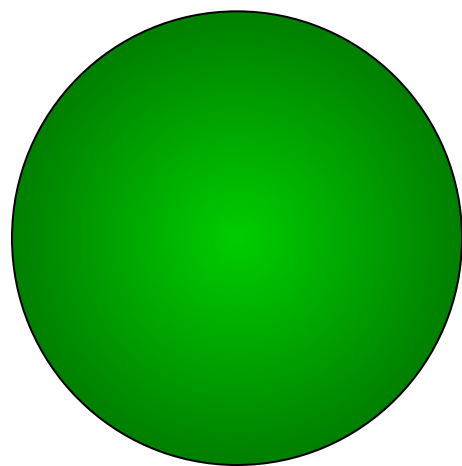


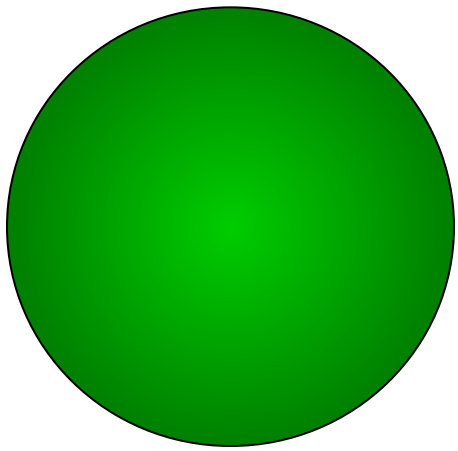
Упражнения, которые способствуют снятию напряжения мышц глаза, улучшают кровообращение:

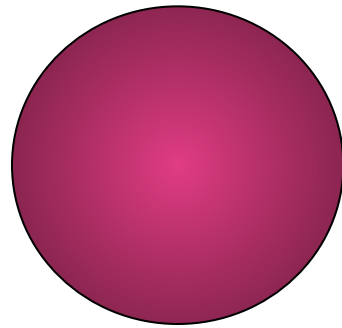
1. Плотно закрыть глаза, а затем широко открыть их (5-6 раз с интервалом 30 сек)
2. Посмотреть вверх, вниз, влево, вправо, не поворачивая головы (3-4 раза)
3. Вращать глазами по кругу по 2-3 сек (3-4 раза)
4. Быстро-быстро моргать (1 мин)
5. Смотреть вдаль, сидя перед окном (3-4 раза)













**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.