

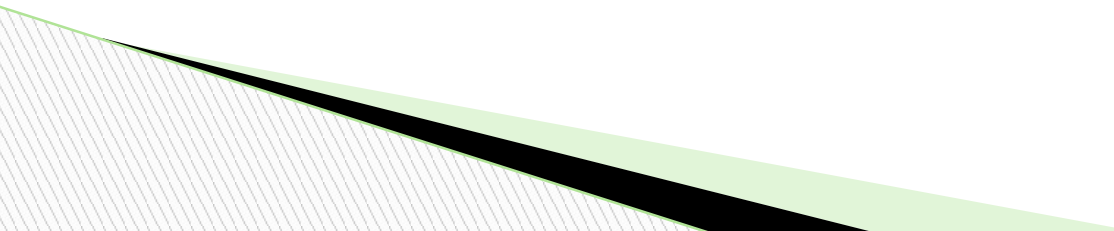
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Лицей №11 г. Химки

Проект
«Сам здоровье сбереги
и другому помоги»
4класс «А»

Классный руководитель: Бекрень Татьяна
Николаевна



Содержание:

- **I. «Электропроводка твоего тела»**
 - **II. «Царственная осанка - залог здоровья»**
 - **III. «Чудесное яблоко»**
 - **IV. «Уши разные нужны, уши разные важны»**
- 

Команда «Наука и образование»

Части нервной системы:

- Головной мозг
- Спинной мозг
 - Нервные клетки
 - Нервы

Не нервничай слишком сильно...

Здоровый образ жизни – здоровые нервы

Хотя нервная система работает всё время, не стоит её перегружать. Убедись, что у тебя хватает времени для отдыха и ты отдыхаешь правильно.

Жизненно необходимый сон

Для того, чтобы нервная система была здорова, жизненно необходимо хорошо спать каждую ночь (с 7 до 12 лет: 10 часов)

Время перед экраном

Ты не должен проводить перед экраном более двух часов в день – это очень утомляет нервную систему.

Будь осторожен с некоторыми напитками

Кофе, чай и большинство видов колы содержит кофеин. Он возбуждает нервную систему.

Слишком много шума

Высокий уровень шума утомляет нервную систему

Команда «Труд и порядок»

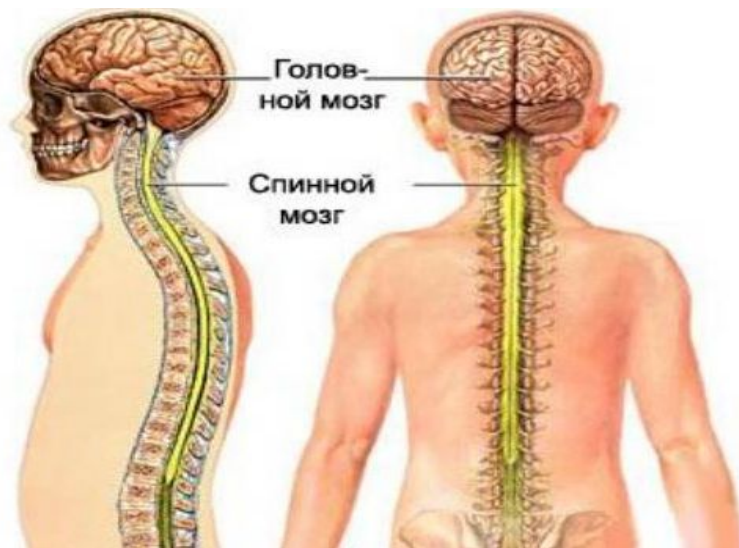
«Царственная осанка – залог здоровья»

- 1. Зачем нужен позвоночник
- 2. Как двигается наше тело
- 3. Как правильно держать осанку



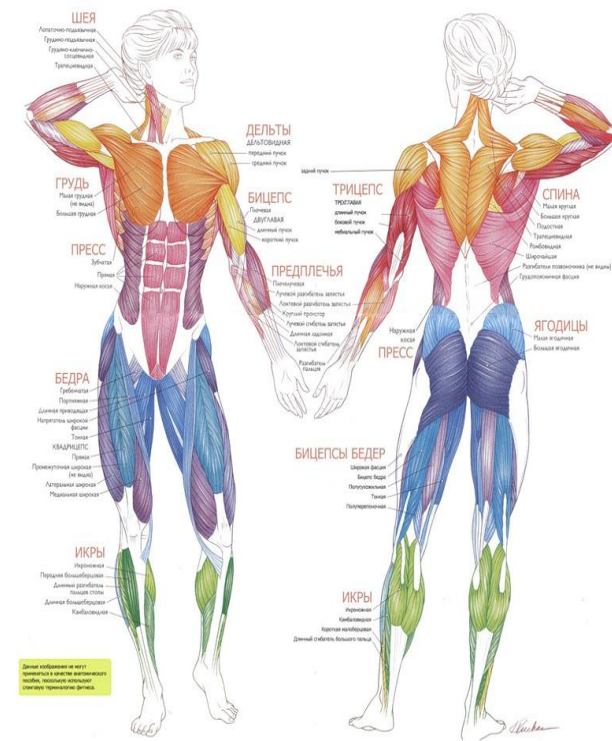
Зачем нужен позвоночник

Позвоночник - основа скелета и всего тела. Он достаточно прочен и гибок, но даже небольшие нагрузки, действующие в течение длительного времени, могут привести к его искривлению.



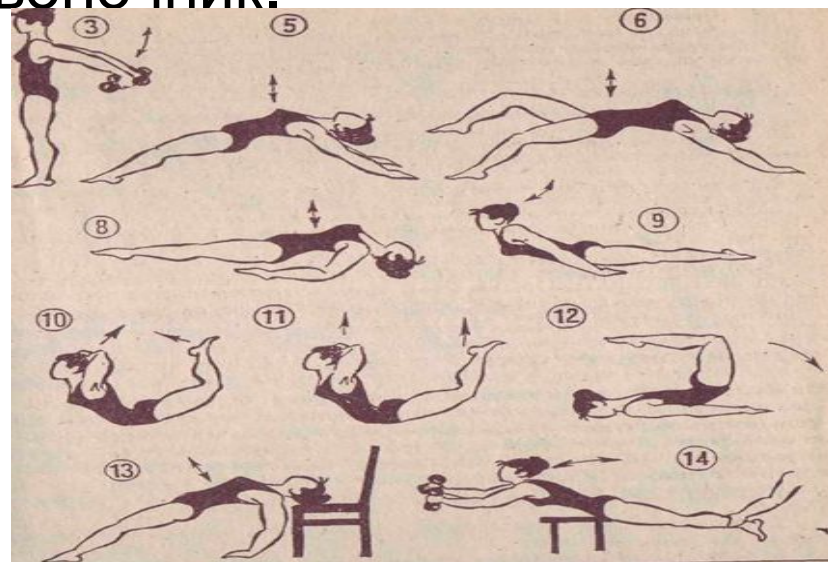
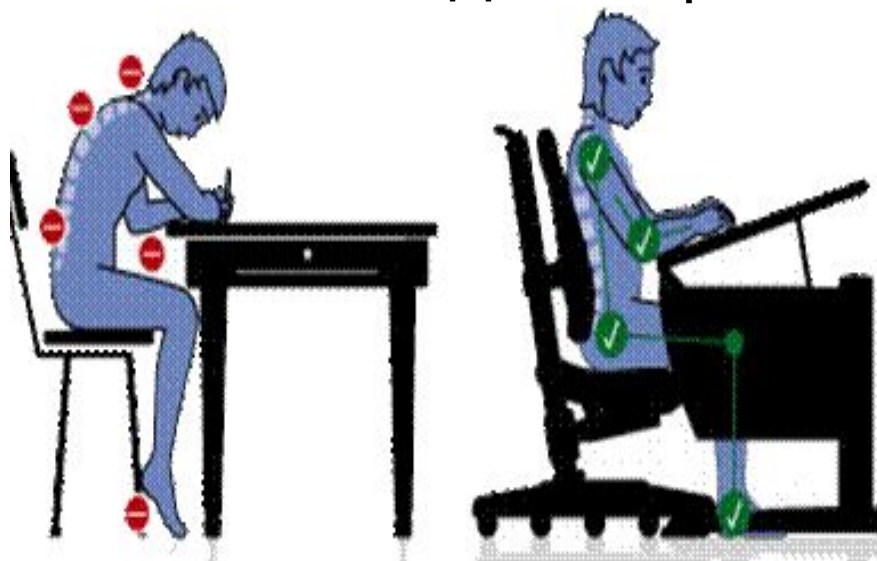
Как двигается наше тело

Мышцы способны сокращаться и приводить наше тело в движение. Их в организме человека около 600 – больше чем костей. Мышцы могут сокращаться и расслабляться. Мышцы прикрепляются к костям с помощью сухожилий. Сокращение мышц приводит в движение кости.



Как правильно держать осанку

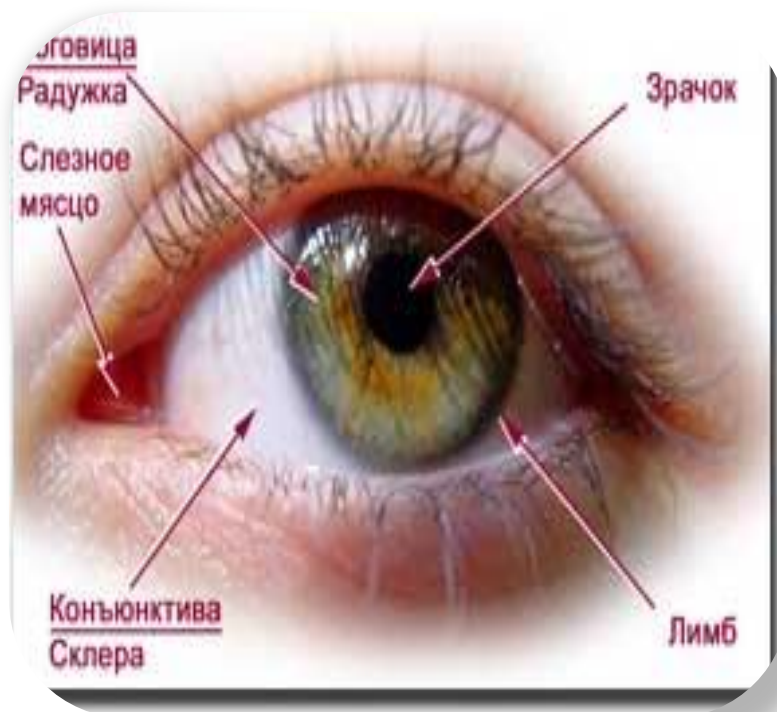
Чтобы правильно держать осанку, надо делать зарядку каждое утро, сидеть за столом прямо, заниматься спортом, кататься на велосипеде и беречь позвоночник.



Команда «Редколегия»

« Чудесное яблоко »

Структура глаза



Основные функции глаза

- система, воспринимающая и "кодирующая" полученную информацию для головного мозга;
- "обслуживающая" система жизнеобеспечения.
- оптическая система, проецирующая изображение;

Рекомендации по охране зрения:

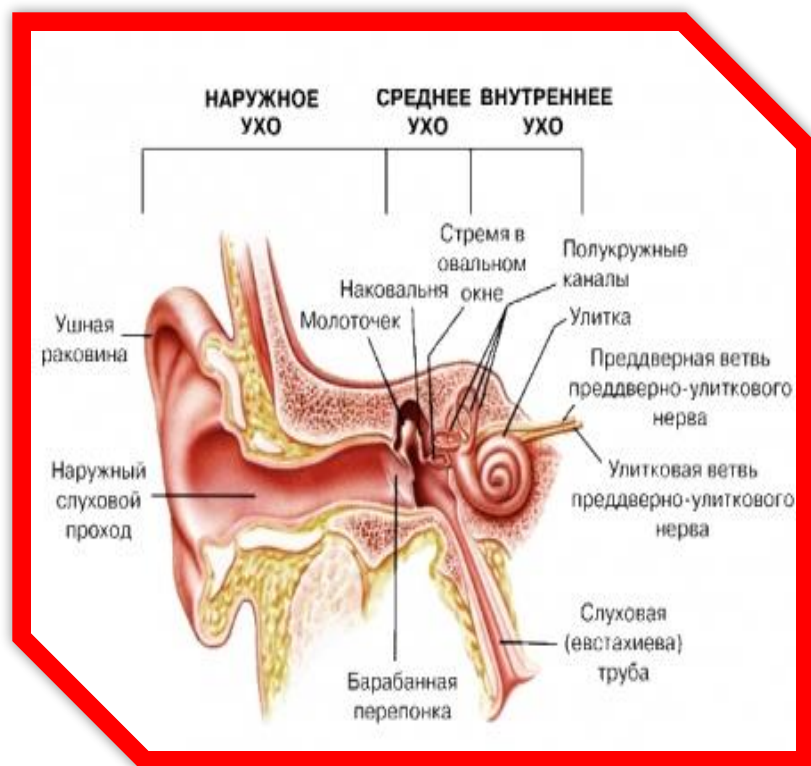
- ▣ При чтении сидеть ровно, расстояние от глаз до книги не менее **30-40 см.**
- ▣ Свет при чтении должен быть верхним (люстра)
- ▣ При чтении каждые **30-40 мин.** необходимо давать отдых глазам

НЕЛЬЗЯ :

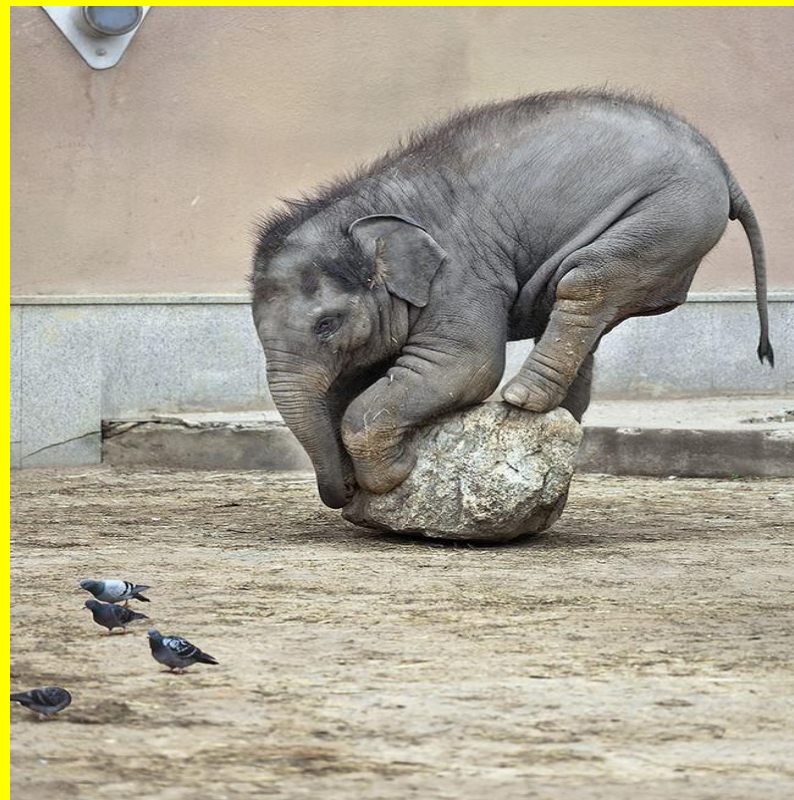
- ❖ Читать лежа на спине
 - ❖ Читать на боку
 - ❖ Читать в транспорте
-
- ▣ Телевизор необходимо смотреть на расстоянии **3 – 5 метров**, не более **40 минут**.
 - ▣ Занятия на компьютере - не более **30 - 40 минут** в день
 - ▣ Компьютерные и электронные игры являются **100% фактором** ухудшения зрения.

Команда «Спорт и досуг»

«Уши разные нужны, уши разные важны»



Человеческое ухо состоит из трех частей - внешнего, среднего и внутреннего уха. Мы видим лишь наружное ухо в виде ушной раковины и слухового прохода.



Наверное никто из нас не задумывался раньше, что уши нужны человеку и животным не только для того, чтобы слышать. Во внутреннем ухе находится орган, который отвечает за равновесие тела. Этот «аппарат» даёт информацию в мозг о том, где мы находимся в пространстве, а мозг посылает сигналы мышцам, чтобы они заняли ту или иную позу.

Уши очень нежный орган и требует бережного отношения.

Никогда не ковыряйтесь в ушах острыми предметами.

Музыка не вредна для слуха, проблемой является только чересчур громкая музыка. Также плохо влияет на слух музыка которую мы слушаем в наушниках.



Интернет ресурсы:

- http://hq-wallpapers.ru/wallpapers/animals/pic32707_raz1280x800
- <http://foretime.ru/pamyatnik-yhy/>
- <http://www.phenomenonsofhistory.com/site/?p=14556>
- <http://svetiteni.com.ua/2012/01/page/1843/>
- <http://www.diary.ru/~diemaus/p71740150.htm>
- <http://voprosiki.com/pochemu-kuznechik-zelenyj/>
- <http://www.topwords.ua/Mobilnews/2006/04/m1975.htm>
- <http://podvoh.ucoz.kz/publ/5-1-0-36>