# Умей болезни предупреждать

## Отгадайте загадки

- По небу ходит
  Маляр без кисти.
  Краской коричневой красит людей.
- В морях и реках обитает,
  Но часто по небу гуляет.
  А как наскучит ей летать
  На землю падает опять.
- Через нос проходит в грудь
   И обратно держит путь.
   Он невидимый, и всё же
   Без него мы жить не можем.





# Солнце,

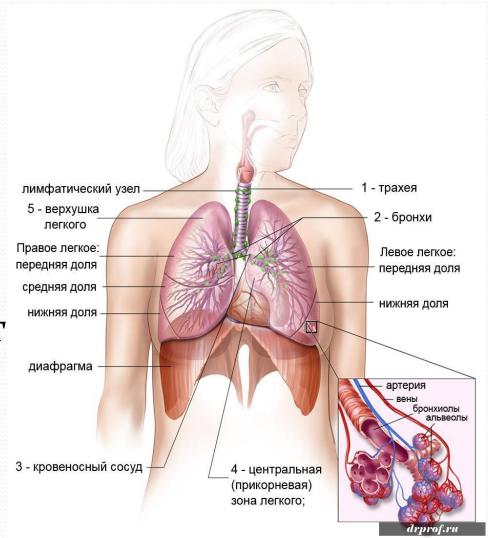
и вода -

наши лучшие друзья!

#### Проверим домашнее задание

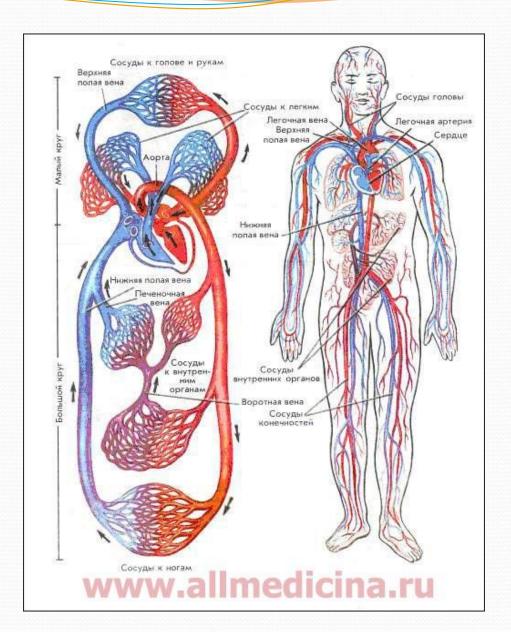
 Назовите органы дыхания.

Какую роль играет дыхательная система?



Какую роль играет кровь?

Расскажите о работе кровеносной системы?



### Правила закаливания

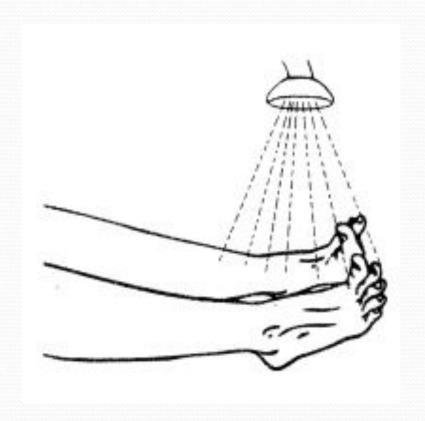
- Закаливание следует проводить систематически.
- Постепенно.



Вставайте рано, всегда в одно и тоже время. Вы уже стоите на коврике. Форточка открыта. После зарядки приступайте к водным процедурам. Начинать следует с простого обтирания. Намочите полотенце или губку и за 1-2 минуты растёрли руки, затем грудь, шею, спину, живот и ноги. После быстро вытерлись насухо. Постепенно снижайте температуру воды. Через месяц перейдите к более сильной процедуре обливанию или душу. Начальная температура воды 30-35 градусов. Затем постепенно снижается



• Очень сильное закаливающее средство контрастный душ, когда температура воды непрерывно меняется от горячей к холодной.



• Одновременно надо переходить на более лёгкую одежду, не кутаться, чаще проветривать комнату, не укрываться на ночь слишком тепло.



• Занимайтесь лёгкой атлетикой, гимнастикой, катайтесь на коньках, на лыжах – и ваши мускулы будут упруги и крепки.



Летом старайтесь больше бывать на свежем воздухе - в лесу, у реки. Играйте в мяч и другие подвижные игры. Ходите в походы.



#### Помните:

Солнце,

BY O ME THE VOICE

и вода -

наши лучшие друзья!

#### физминутка



- Одолела нас дремота,
- Шевельнуться неохота
- Ну-ка, делайте со мною
- Упражнение такое:
- Вверх, вниз, потянулись.
- Окончательно проснись.
- Все ребята дружно встали
- И на месте пошагали.
- На носочках потянулись.
- Как пружинки мы присели,
- А потом тихонько сели

#### Какие бывают болезни?



#### Инфекционные болезни

# Грипп, ангина, корь

 Возбудители передаются от больного человека здоровому с капельками слюны, когда больной говорит, чихает, кашляет.

# **Кишечные заболевания**

Возбудитель кишечных заболеваний проникают в организм человека через рот с пищей, водой, с грязных рук. Некоторые болезни передаются через вещи больного.

#### Если болеешь:

- Строго выполняй предписания врача. Иначе могут быть осложнения.
- Нельзя больным ходить в школу. Это опасно не только для тебя, но и для окружающих.

# Итог урока

- Что нужно делать, чтобы предупредить болезни?
- Какие болезни называются инфекционными?

### Домашнее задание

- Стр. 151-153 учебника прочитать
- Ответить на вопросы на стр. 153