

***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,

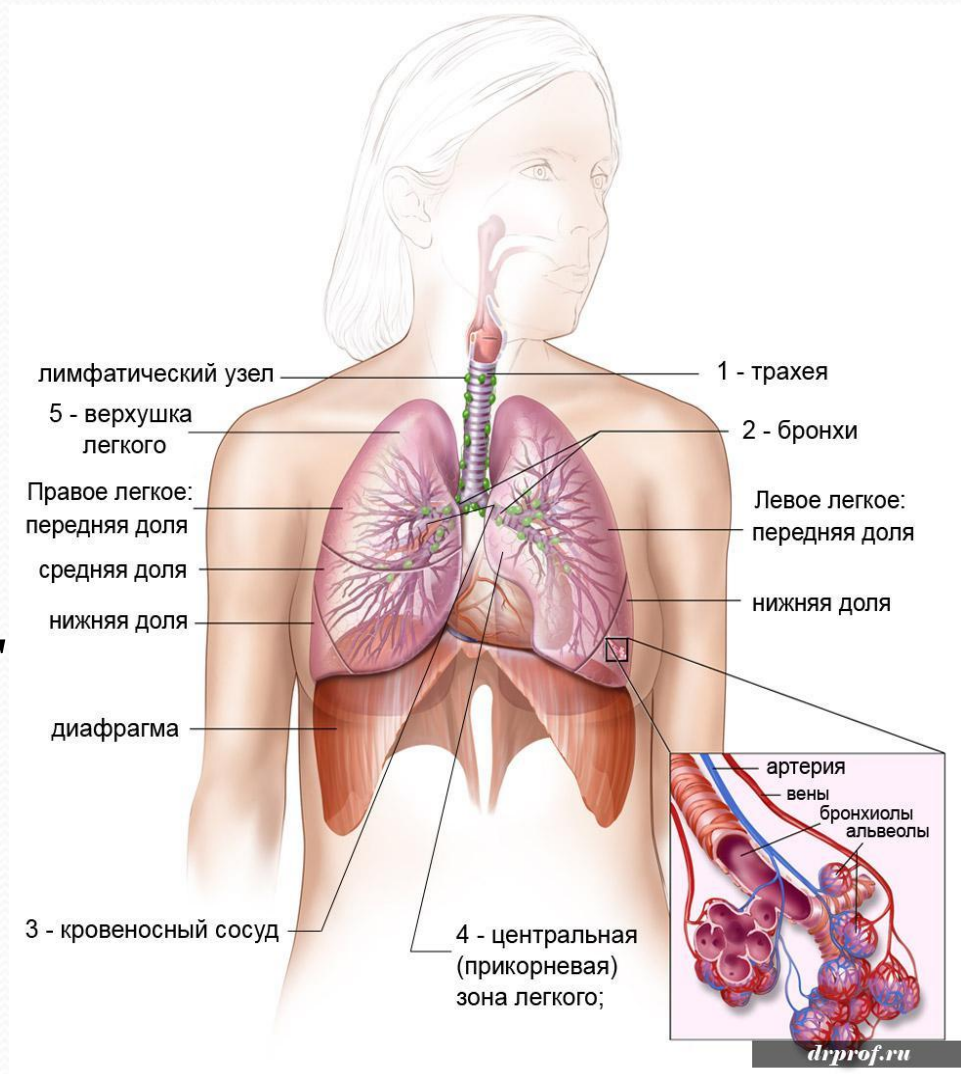
воздух

и вода –

наши лучшие друзья!

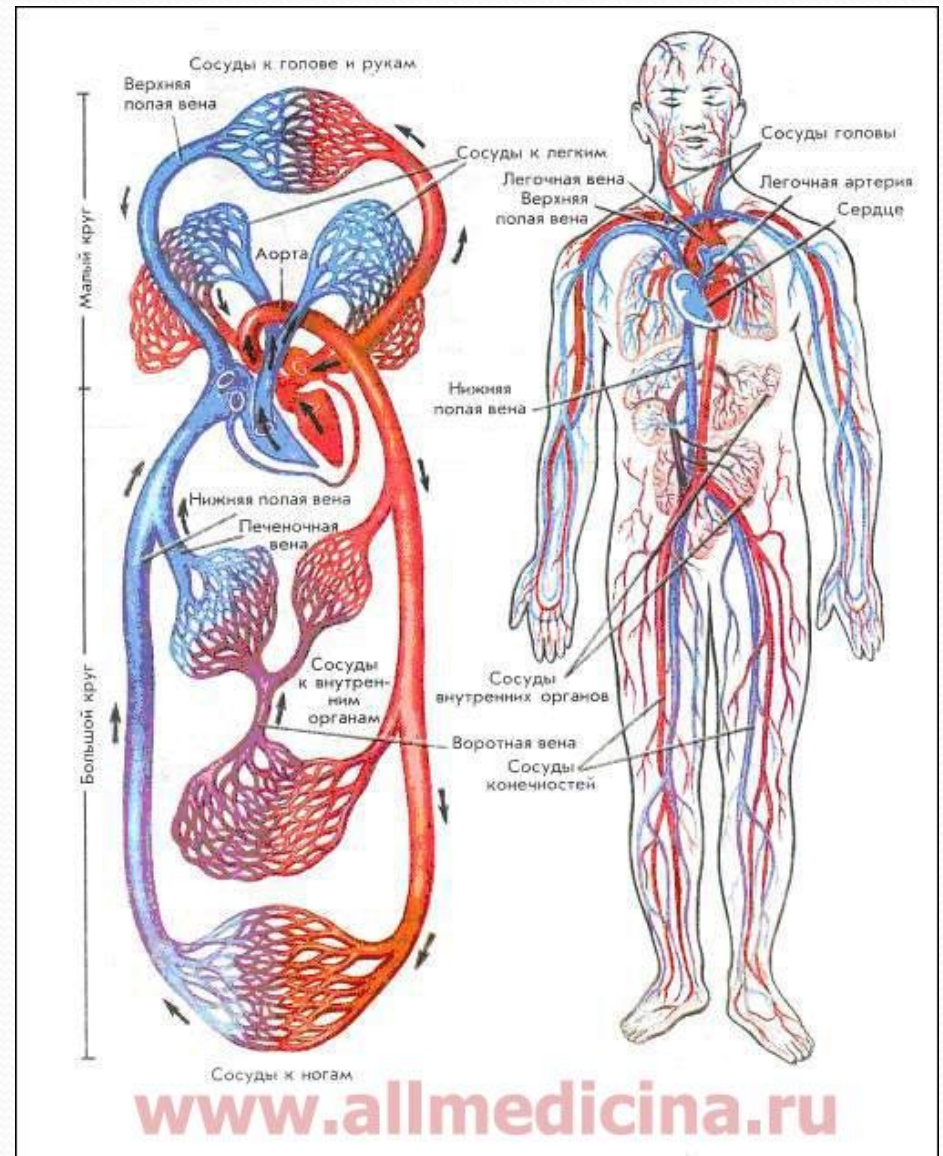
Проверим домашнее задание

- 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 то же 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,

воздух

и вода –

наши лучшие друзья!

физминутка



- Одолела нас дремота,
- Шевельнуться неохота
- Ну-ка, сделайте 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