

***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,**

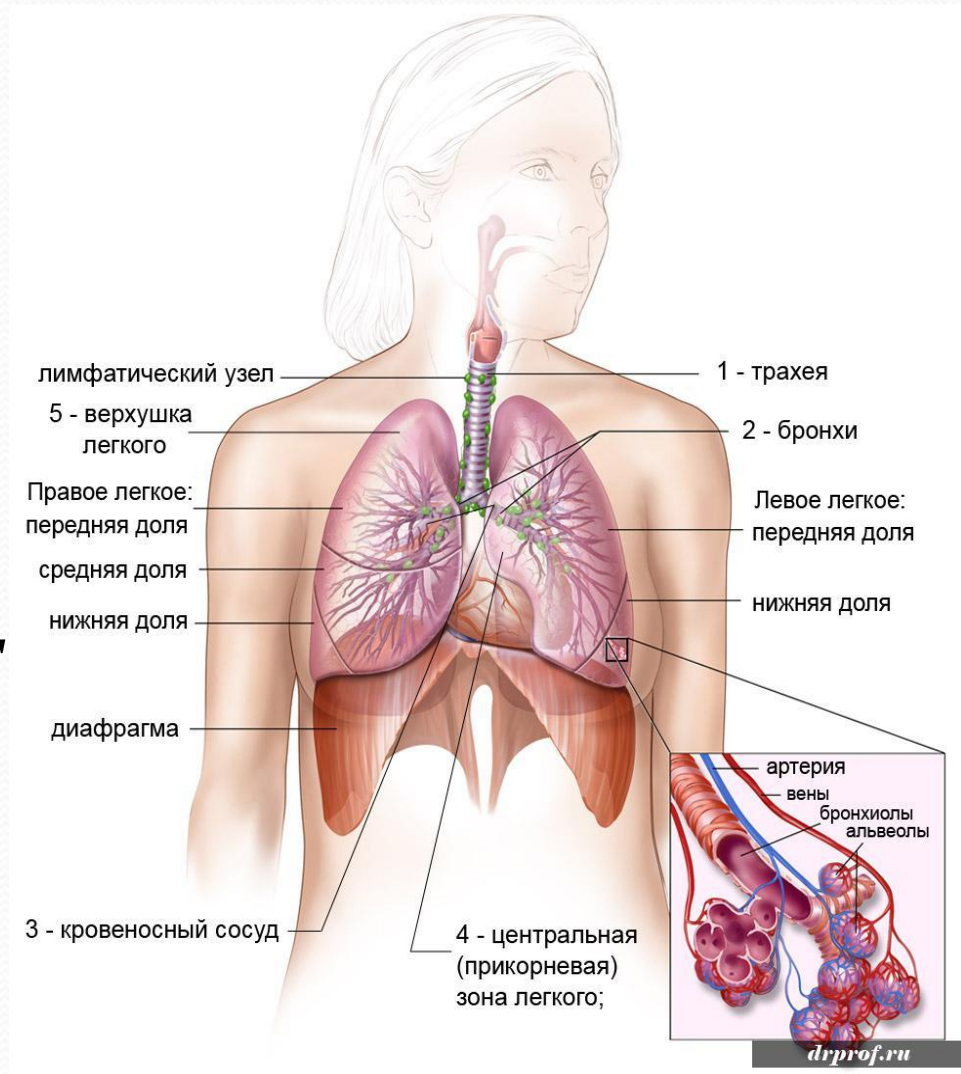
**воздух**

**и вода –**

**наши лучшие друзья!**

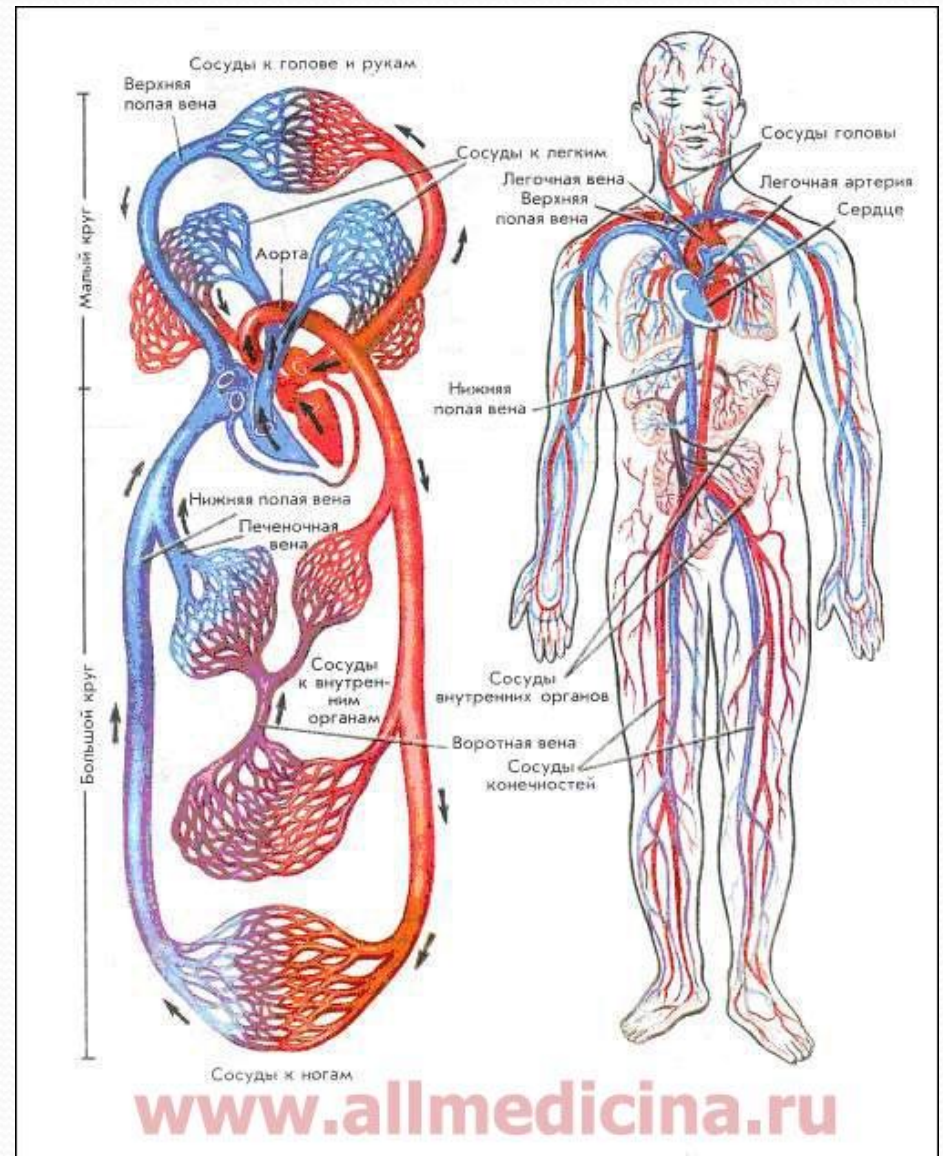
# Проверим домашнее задание

- 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