

Как вырасти высоким и стройным

Окружающий мир 3 класс



Как вырасти высоким и стройным?

- Правильное питание
- Физическая нагрузка
- Достаточное количество витаминов и минералов

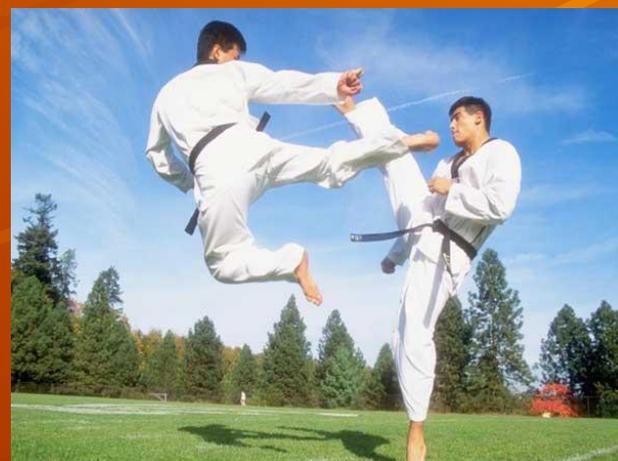


Правильное питание

Пирамида питания



Физическая нагрузка



Витамины и минералы



Самый высокий человек



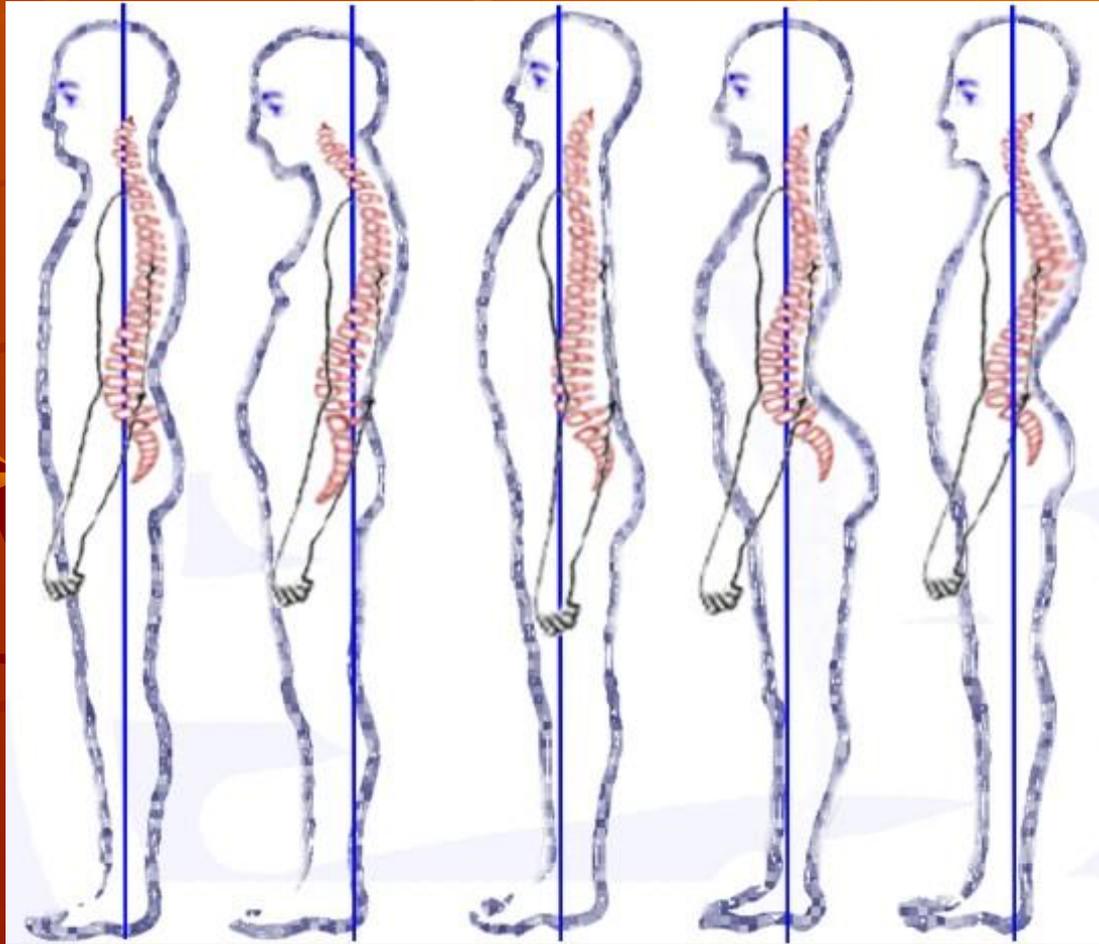
Самый маленький человек



Как правильно сидеть и ходить?

Осанка – это «привычная поза непринужденно стоящего человека без активного мышечного напряжения». Одновременно под осанкой понимают и внешность, манеру держать свое тело, манеру двигаться. При правильной осанке фигура человека выглядит стройной и красивой, а походка – легкой.

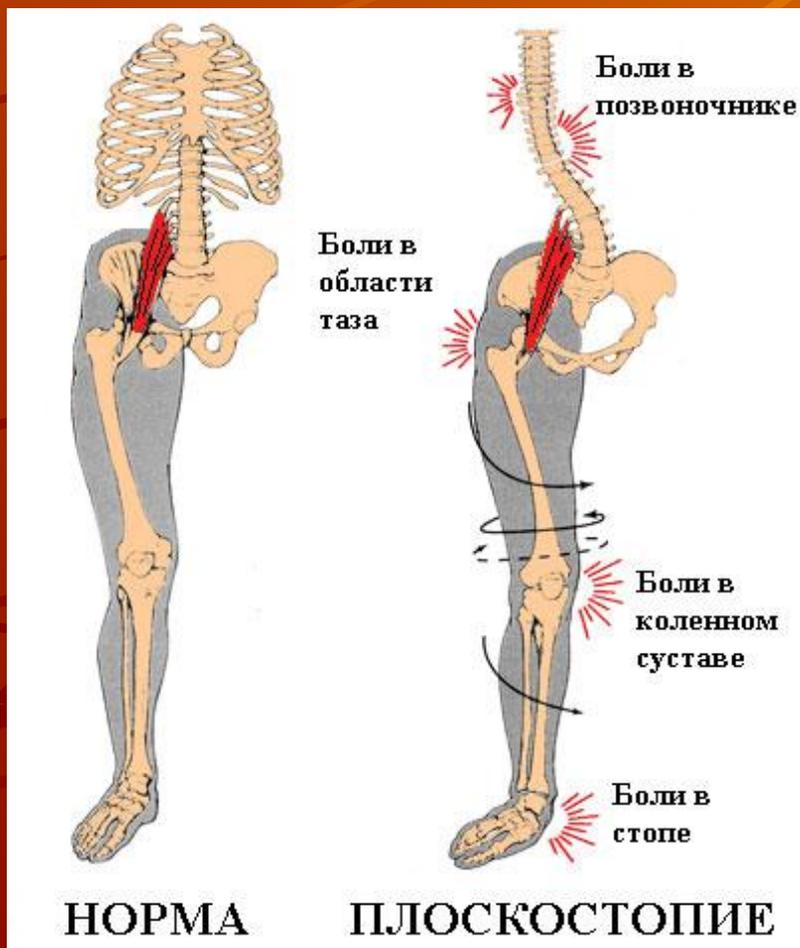
Как правильно сидеть и ходить?



Правила для поддержания правильной осанки

- Выполнять упражнения по укреплению мышц.
- При переносе тяжестей нужно равномерно нагружать руки.
- Не носить портфель в одной руке
- Правильно сидеть за столом, партой, на стуле, не горбиться.
- Спать на жесткой постели с невысокой подушкой.
- Стоять и выполнять различную работу следует с выпрямленной спиной.

Как правильно сидеть и ходить?



Что делать при травме костей и суставов?

- **Травма** — это любое повреждение организма, вызванное механическим, термическим, химическим или другим фактором внешней среды. Чаще других наблюдаются механические повреждения, которые приводят к переломам и вывихам костей.



Виды травм

- Растяжение связок
- Вывих
- Перелом



Что делать при травме костей и суставов?

- Зафиксировать конечность
- Приложить лёд
- Принять обезболивающее
- Обработать раны, если они есть
- Обратиться к врачу



Повторение и закрепление

- У каких животных нет скелета?
- Для чего нужен скелет?
- Какое значение в скелете имеют суставы?
- Какое значение имеет правильный подбор обуви?
- Как называется смещение костей в суставе?