



# Сиди правильно



*Правильная посадка  
при чтении*



*Правильная посадка  
при письме*

# Легенда о здоровье

Давным-давно, на горе Олимп жили-были боги.

Стало им скучно, решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали боги решать, каким должен быть человек. Один сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», а третий сказал: «Человек должен быть умным».

Но один из богов возразил: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам!»

И решили боги спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать куда бы его спрятать? Одни предлагали – в глубокое море, другие – за высокие горы. А один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека».

Так и живет с давних времен человек, пытаясь найти свое здоровье. Да только не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!



Урок окружающего мира и  
математики

**Составьте меню здорового завтрака школьника.**

**Если родители вам выделили 100 рублей.**

**Какую сдачу вы получите?**

№ п/п	Название блюда	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины
1.	<b>Макароны отварные</b>	<b>15 руб</b>			+	
	<b>Каша гречневая</b>	<b>15 руб</b>			+	
	<b>Каша молочная «Дружба»</b>	<b>25 руб</b>			+	
	<b>Каша манная молочная с джемом</b>	<b>25 руб</b>			+	+
	<b>Овсяная каша</b>	<b>25 руб</b>			+	
	<b>Плов из индейки</b>	<b>50 руб</b>	+	+	+	
2.	<b>Колбасные изделия отварные</b>	<b>25 руб</b>		+		
	<b>Яйцо отварное</b>	<b>13 руб</b>	+			
	<b>Тефтели школьные из говядины</b>	<b>35 руб</b>		+		
	<b>Гуляш из говядины</b>	<b>35 руб</b>		+		
3.	<b>Огурец свежий</b>	<b>7 руб</b>				+
	<b>Фрукты свежие (яблоко)</b>	<b>15 руб</b>				+
4.	<b>Чай с лимоном</b>	<b>10 руб</b>				+
	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>15 руб</b>				+
	<b>Напиток из шиповника</b>	<b>15 руб</b>				+
5.	<b>Сдобь фигурная</b>	<b>13 руб</b>			+	
	<b>Рулет бисквитный</b>	<b>25 руб</b>			+	
	<b>Шоколад «Алёнка»</b>	<b>25 руб</b>			+	

	№	ФИО	Полных дней		Уроков	
			Всего	По болезни	Всего	По болезни
Ученики Классному руководителю Учителю по предмету	1	<b>Абрамов М.</b>	4	4	19	19
<b>Посещаемость</b> Школа <b>Классы</b> Классному руководителю	2	<b>Алексеев М.</b>	4	4	19	19
<b>Статистика оценок</b> Школа Классы Предметы	3	<b>Афанасьев А.</b>	2	2	10	10
<b>Выполнение программ</b> Классы Педагогу по предмету	4	<b>Афанасьев К.</b>	10	10	48	48
<b>Средний балл</b> Ученики Учителя Предметы	5	<b>Барашов Т.</b>	0	0	0	0
<b>Время на выполнение ДЗ</b> Школа Классы	6	<b>Бойков Н.</b>	0	0	1	0
<b>Административные</b> Отмены и замены уроков Выданные документы об образовании Учебная нагрузка	7	<b>Бондарь И.</b>	4	4	20	20
<b>Статистика ведения ЭЖД</b> Школа Классы Учителя Классному руководителю	8	<b>Васильева Е.</b>	6	6	29	29
<b>Активность в Дневнике</b> Общая Персональная	9	<b>Горшенина С.</b>	0	0	0	0
<b>Наполненность данными</b> Персоны	10	<b>Григорьевская В.</b>	3	3	14	14
<b>История изменений</b>	11	<b>Десна К.</b>	2	2	10	10
	12	<b>Дмитриева В.</b>	0	0	0	0
	13	<b>Долгова О.</b>	0	0	0	0
	14	<b>Желтова З.</b>	0	0	5	4
	15	<b>Желтова Т.</b>	6	6	28	28
	16	<b>Зуй А.</b>	6	6	29	29
	17	<b>Картавенко А.</b>	4	4	19	19
	18	<b>Коваленко А.</b>	1	1	6	5
	19	<b>Крашненко П.</b>	1	1	5	5
	20	<b>Кузнецова Д.</b>	4	4	21	20
	21	<b>Кулаков Д.</b>	2	2	10	10
	22	<b>Маркова В.</b>	3	3	15	14
	23	<b>Москаленко В.</b>	3	3	14	14
	24	<b>Нигматулина В.</b>	4	4	21	20
	25	<b>Нижарадзе С.</b>	29	29	140	140
	26	<b>Орлова К.</b>	1	1	5	5
	27	<b>Столярова А.</b>	1	1	5	5
	28	<b>Татарко Е.</b>	8	8	39	39
	29	<b>Тян А.</b>	0	0	1	0
	30	<b>Чекина А.</b>	21	20	106	104
	31	<b>Шишкина У.</b>	1	1	6	5
	<b>Итого</b>		<b>130</b>	<b>129</b>	<b>645</b>	<b>635</b>

**Реши задачу:**

*Петя пробегает 300м за 1 минуту,  
а Коля тоже расстояние пробегает  
за 50 секунд.*

*На сколько м/с скорость Коли быстрее  
скорости Пети?*



## Самостоятельная работа

Задача для девочек: Вычисли объем бассейна, если его длина-50м, ширина-15м,а глубина -2м.



Задача для мальчиков: Длина спортивной площадки прямоугольной формы 30 м. Найти периметр площадки, если ее площадь равна 270 кв. м





# Самостоятельная работа

Задача для девочек: **Занятия в кружке начались в 14 ч 10 мин и завершились в 16 ч 35 минут. Сколько минут продолжались занятия в кружке?**

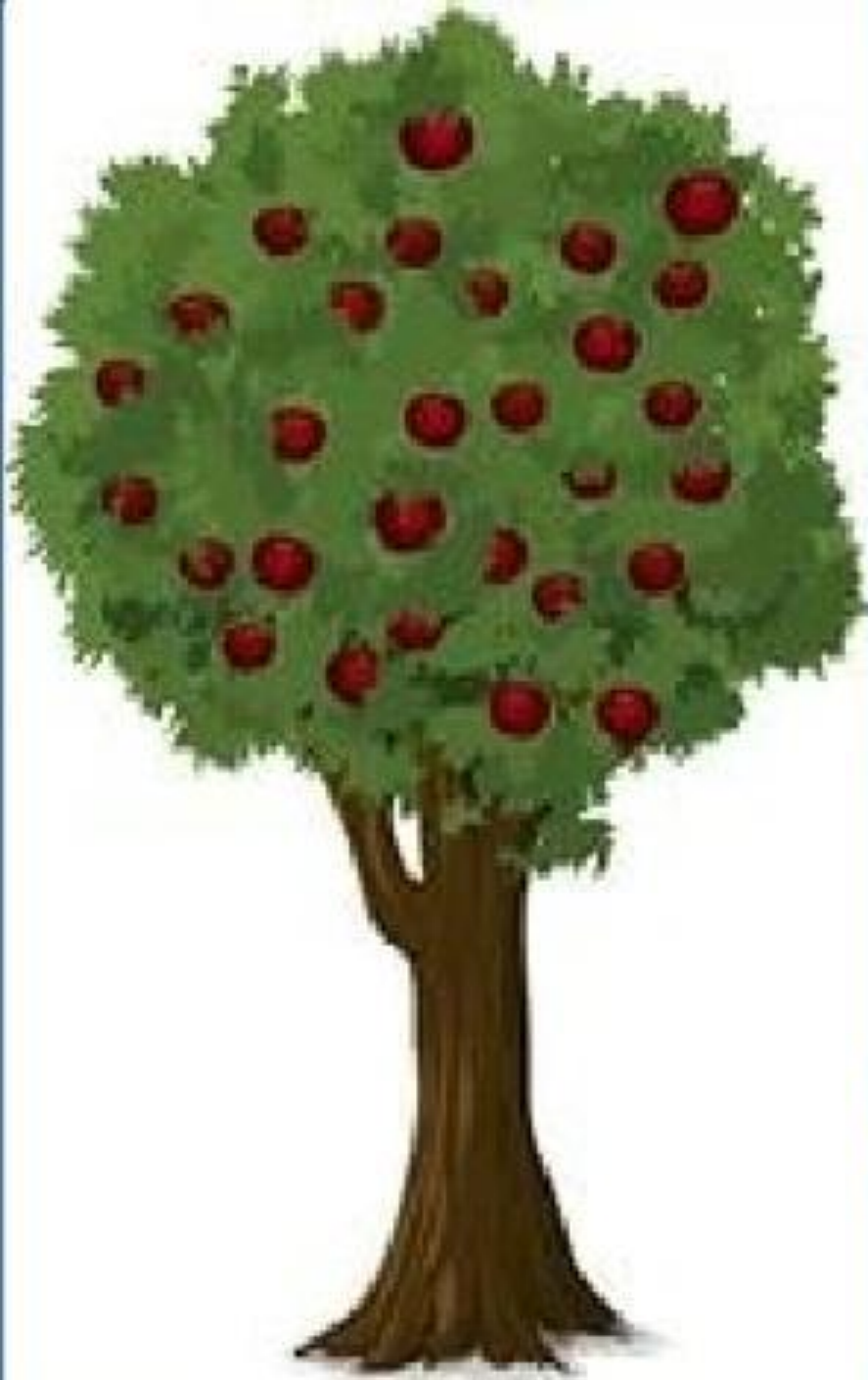


Задача для мальчиков: **Тренировка бегунов началась в 16 ч 35 мин и закончилась через 2 час 25 минут. Во сколько закончилась тренировка бегунов?**



*«Береги платье снову, а здоровье смолоду».*

**7 апреля –  
всемирный день  
здоровья**



- серьезное  
отношение к своему  
здоровью.



- недостаточное  
отношение к своему  
здоровью.



- в данный момент  
здоровье не  
интересует.

-Сегодня на уроке я ...

-Меня удивило ...

-Я узнал (а) ...

-Я убедился (а) ...

## Составляющие здоровья



*Если жить по формуле здоровья, то будешь счастлив!*