

Умей 3 класс предупреждать болезни



Учитель Ростовская Т.И.

Проверим домашнее задание

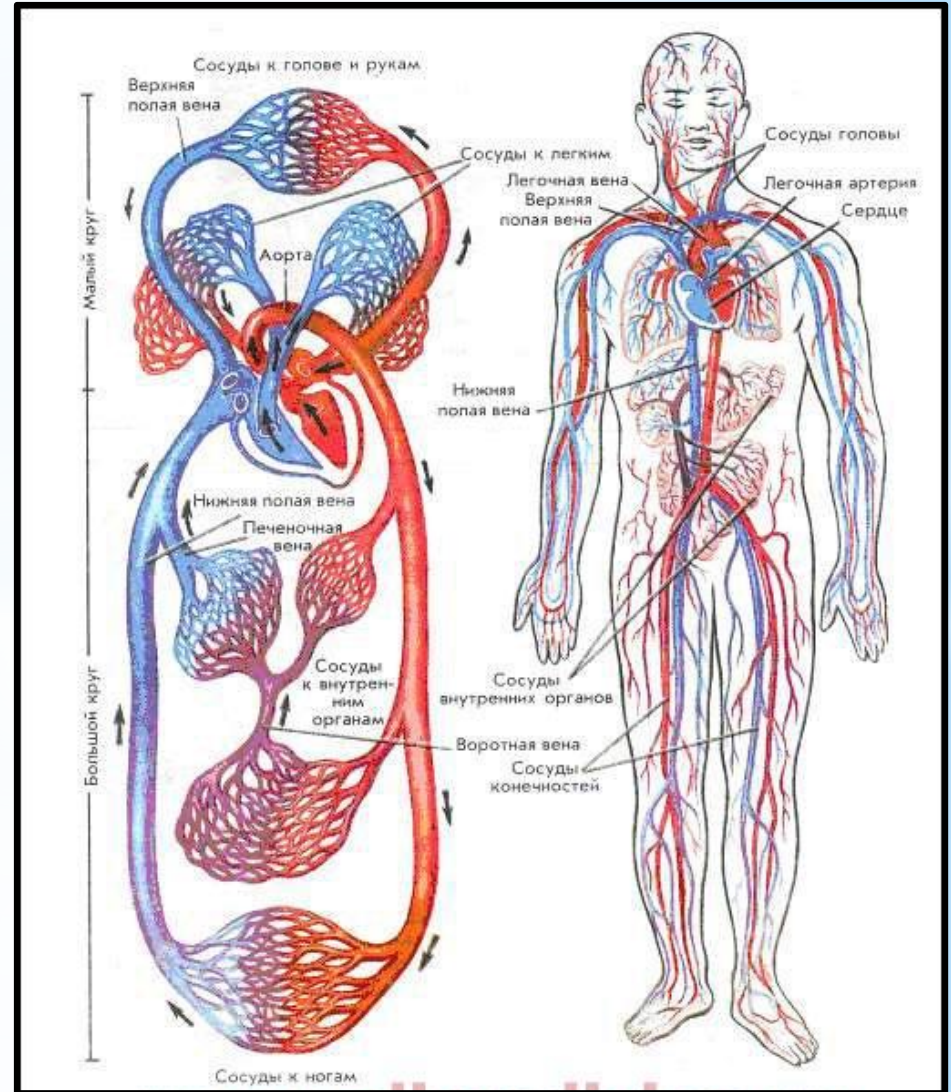
Назовите органы дыхания.

Какую роль играет дыхательная система?



Какую роль играет кровь?

Расскажите о работе кровеносной системы?



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.



Воздух

**Вспомните поговорку,
в которой есть эти слова.**

Солнце,

воздух

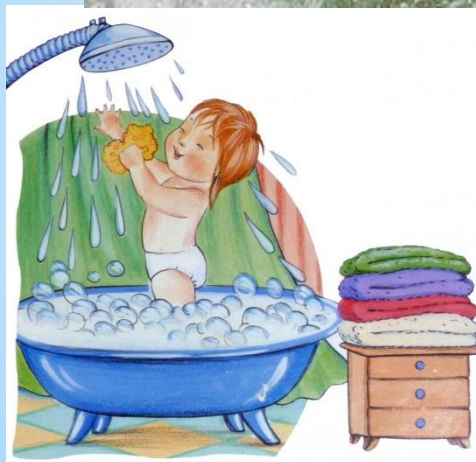
и вода -

**наши лучшие
друзья!**

Почему так говорят?

Для чего человеку нужно
быть закалённым?

Если хочешь быть здоров –
закаляйся!



Успешным закаливание может быть только при соблюдении определённых правил

Учебник стр. 147

- Изучите правила закаливания воздухом, водой и солнцем.
- Составьте памятку и запишите.
- Результаты представьте классу.



**Как же можно закалить свой организм?
С помощью чего проводится закаливание?**

С помощью воздуха, воды, солнца

Закаливание следует проводить систематически.

Постепенно.

**Воздушные ванны -
это самый простой и доступный
способ закаливания.**

**Что нужно сделать, чтобы воздух
закалил организм?**

Закаливание оказывает общеукрепляющее действие, улучшает кровообращение, повышает тонус нервной системы, нормализует обмен веществ.



Закаливание - это регулярная тренировка организма



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 и 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 и душу. Начальная температура воды 30-35 градусов. Затем постепенно снижается.



Ежедневно проветривай комнату!



Занимайтесь лёгкой атлетикой, гимнастикой



Чаще бывай на свежем воздухе.

Зимой - катайся на коньках,
лыжах, съезжай с горки!



Одновременно надо переходить на более лёгкую одежду, не кутаться, не укрываться на ночь слишком тепло.



Водные процедуры - это отличное закаливание. Начать можно с ванны и обливания ног и рук, игр с водой, а позже добавить к ним обливания из душа, постепенно понижая температуру воды.



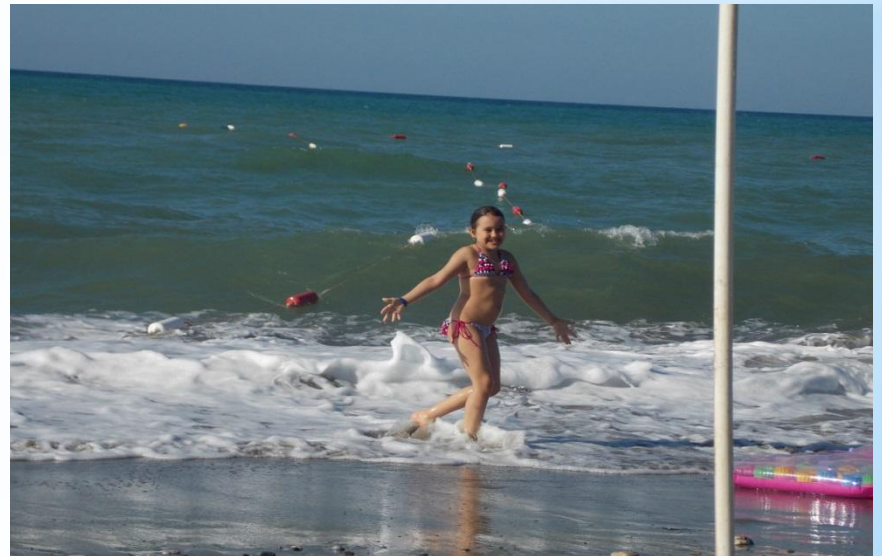
**Очень сильное
закаливающее
средство
контрастный душ,
когда температура
воды непрерывно
меняется от горячей
к холодной.**



Летом - солнце поможет
окрепнуть твоему организму.



Летом организм
укрепляется за счет
купания в речке,
озере, пруду.



Отличные игры в теплое время года - это брызгалки: запаситесь водными пистолетами, автоматами или смастерите их сами.



Играй в мяч, догонялки и другие подвижные игры.



Не стесняйся побегать босиком.



Выполняй ежедневно физические упражнения.



Соблюдай чистоту!



Питайся правильно!



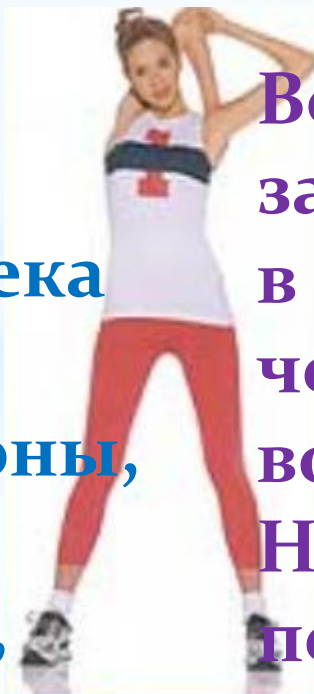
Инфекционные

Инфекция – это заражать
Болезни

Учебник стр. 148-149

Грипп, ангина, корь **Кишечные заболевания**

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



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

Если

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



Помни: солнце, воздух и вода -
наши лучшие друзья!



Итог

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



Рефлексия

Как проснулся, так вставай-
Лени волю не давай.

Чтобы это не забыть, надо снова повторить.

Подружись ты с чистотой,
Руки мой перед едой.
Чтобы это не забыть,
Надо снова повторить.

Зубы щёткой лучше три
И снаружи, и внутри.
Чтобы это не забыть,
Надо снова повторить.

Утром делай по порядку
Физкультурную зарядку.
Чтобы это не забыть,
Надо снова повторить.



Свежий воздух не вредит
Человека он бодрит
Чтобы это не забыть
Надо снова повторить



Солнце, воздух и вода-
Наши лучшие друзья.
Чтобы это не забыть,
Надо снова повторить.



Стр. 147 - 149,
ответить на вопросы
Р.т.стр. 65 - 66

