

ЗАБОТА О СВОЁМ ЗДОРОВЬЕ

 **Расскажите**, почему говорят: «Береги платье снову, а здоровье смолоду».

Здоровье — большая ценность для человека. Когда человек здоров, у него отличное самочувствие и настроение, хороший аппетит, спокойный сон. Здоровые дети быстро растут и развиваются. Бережь здоровье, заботиться о нём нужно с детства.

 **Обсудите**, что надо делать для сохранения и укрепления здоровья. **Сравните** свой ответ с текстом.

Чтобы быть здоровым, содержите в чистоте своё тело, одежду, жилище. Каждый день ешьте свежие овощи и фрукты. Пейте питьевую воду, соки, молоко. Занимайтесь физкультурой и спортом, физическим трудом. Ежедневно гуляйте на свежем воздухе. Проветривайте класс, спальню и другие помещения. Делайте добрые дела. Чаще смейтесь и улыбайтесь, быстро забывайте обиды, неприятности. Выполняйте режим дня.



7:10



Подумайте, что такое режим дня. Почему важно его выполнять?

Режим дня — это ежедневный распорядок жизни человека: работы, отдыха, сна, питания. Выполнять режим дня — значит ежедневно всё делать в одно и то же время. Это сохраняет силы, сохраняет здоровье.



7:35

9:00



13:00



Расскажите по рисункам о режиме дня мальчика. Чем он похож на ваш режим дня? Чем отличается?



Обсудите, чередуются ли в режиме дня мальчика труд и отдых. Почему это необходимо делать?

13:30

15:00

16:30

19:00

21:00





Для восстановления сил труд надо чередовать с активным отдыхом. Больше двигайтесь на переменах в школе. После уроков поиграйте на свежем воздухе, займитесь физическим трудом. Делайте небольшие перерывы при подготовке уроков дома. Письменные уроки чередуйте с устными.

? **Расскажите**, что изменяется в распорядке вашего дня в выходные.

В выходные дни не нарушайте привычный распорядок жизни. Просыпайтесь, ложитесь спать, питайтесь в привычные часы. Помогите взрослым по хозяйству. Больше отдыхайте на свежем воздухе. Сходите с семьёй в музей, на выставку, в бассейн или на стадион.

Научитесь правильно работать и отдыхать. Это поможет сохранить и укрепить здоровье.

Проверьте себя

1. Почему надо заботиться о своём здоровье?
2. Как вы заботитесь о своём здоровье?
3. Зачем человеку нужен режим дня?
4. Почему важно чередовать труд и отдых?

Вопросы юным знатокам

- *1. Что было бы, если бы между уроками в школе не было переменок?
- *2. Можно ли назвать отдыхом работу в саду или на огороде после уроков? Почему?



С. 204—208. Зачем делать зарядку?



Г. В. Трафимова, С. А. Трафимов «Как “устроены” мальчики и девочки?».

ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



Как вы думаете, что такое личная гигиена? Зачем она нужна?

Личная гигиена — уход за своим телом и содержание его в чистоте. Любой человек в грязном виде неприятен окружающим. Но грязь не только некрасива, она опасна. С грязью на теле, волосах, одежде, обуви

человека скапливаются микробы. Некоторые из этих крошечных живых существ вызывают болезни. Чтобы защититься от них, надо соблюдать правила гигиены.

? **Расскажите** по схеме, как надо правильно чистить зубы.



Наружная поверхность зубов



Внутренняя поверхность зубов



Внутренняя поверхность передних зубов



Жевательная поверхность зубов

Чистите зубы утром после завтрака и вечером перед сном. Пользуйтесь детской зубной пастой и личной зубной щёткой. Почистив зубы, не забудьте почистить язык. Затем тщательно промойте щётку с мылом. Меняйте зубную щётку каждые три месяца.

Чтобы не повредить зубы, не грызите леденцы, не раскусывайте скорлупу орехов. Не берите в рот карандаши и ручки. Полощите рот после каждого приёма пищи.



Обсудите, как ещё нужно заботиться о своей чистоте. **Сравните** ответы с правилами личной гигиены.

Содержите тело в чистоте. Утром и вечером умывайтесь тёплой водой с мылом. Руки мойте несколько раз в день. Они загрязняются больше других частей тела. Пользуйтесь только своим полотенцем.

Мойте волосы шампунем, когда они загрязнятся. Пользуйтесь чистой расчёской или щёткой. Чужой расчёской пользоваться нельзя.

Не грызите ногти. Подрезайте их закруглёнными ножницами раз в неделю.



Рассмотрите рисунки на с. 121. **Расскажите**, какие предметы гигиены помогают людям заботиться о чистоте тела. Какие предметы нужны для ухода за одеждой и обувью? Пользуетесь ли вы этими предметами?



? **Подумайте**, зачем человеку необходимы одежда и обувь.

Одежда и обувь защищают тело от пыли и грязи, холода и сырости, от ударов и порезов. Они делают привлекательным внешний вид человека. Правильно подобранные одежда и обувь — залог хорошего самочувствия. Всегда одевайтесь с учётом погоды. Не носите тесные одежду и обувь.

? **Рассмотрите** рисунки. **Составьте** рассказ о том, как надо заботиться об одежде и обуви.





Проверьте себя

1. Чем опасны грязь и пыль?
2. Какие правила гигиены надо соблюдать при уходе за зубами, ногтями, волосами?
3. Как следует заботиться о своих одежде и обуви?

Вопросы юным знатокам

- *1. Объясните, почему в народе говорят: «Мойся белее — будешь здоровее».
- *2. Почему в разные сезоны года люди носят разные одежду и обувь?

 С. 208—216. Почему мыло очищает от грязи?

 Г. В. Трафимова, С. А. Трафимов «Про зубки, зубы и зубищи»; «Про волосы обыкновенные и таинственные».

ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

? **Вспомните**, что нужно человеку для жизни. Почему правильное питание важно для человека? (с.7, 16, 23)

Как и все живые существа, человек питается. Правильное питание обеспечивает организм энергией, способствует его росту и развитию. Оно помогает хорошему самочувствию и настроению человека, оберегает от болезней.

Обсудите, какие из этих продуктов питания наиболее полезны для здоровья человека.



Для сохранения здоровья надо ежедневно употреблять разнообразную пищу. Организму требуются хлеб, каши, рыба, мясо, яйца, молочные продукты.

Каждый день в питании людей должны быть свежие овощи и фрукты. Они богаты витаминами. Витамины — это вещества, необходимые для роста и развития человека. Слово «витамин» происходит от латинского слова «вита» — жизнь. Без витаминов нормальная работа организма невозможна.

Следует меньше употреблять острую и жирную пищу, консервированные продукты, сладости (конфеты, халву, печенье, пряники).

? **Подумайте**, сколько раз в день надо есть, чтобы быть сытым и здоровым. Что включает в себя режим питания?

Учащимся необходимо питаться четыре раза в день. Принимать пищу желательно в одно и то же время. Между приёмами пищи должно проходить три-четыре часа. Старайтесь не перекусывать между

завтраком, обедом, полдником, ужином. Блюда ешьте в определённом порядке. Сначала едят салат, суп, второе. Десерт (компот, фрукты, сладости) нужно есть в последнюю очередь. Ужинают не позднее чем за полтора-два часа до сна.



Рассмотрите рисунки. **Определите**, кто из детей соблюдает, а кто нарушает правила поведения за столом. Какие ещё правила поведения за столом вы знаете?



Не забывайте перед едой мыть руки с мылом. Ешьте только из чистой отдельной посуды. Тщательно пережёвывайте

и беззвучно глотайте пищу. Не набивайте пищей полный рот. Не разговаривайте с полным ртом, не смейтесь во время еды. Старайтесь не кашлять и не чихать. Когда закончите есть, вилку, нож и ложку кладите на свою тарелку.

Проверьте себя

1. Почему правильное питание важно для человека?
2. Какая пища наиболее полезна для здоровья?
3. Какие правила режима питания нужно соблюдать?
4. Какие правила безопасного и культурного поведения за столом вам известны?

Вопросы юным знатокам

- *1. Из каких растений можно сварить овсяную, манную, перловую, ячневую каши? (с.67)
- *2. Почему нужно есть только из чистой отдельной посуды?



Г. В. Трафимова «Здоровье на тарелке»; «Что такое этикет?» (серия «Маленький профессор»).