

Вопросы юным знатокам

- *1. Какие органы чувств помогают человеку определять, что пища не испорчена?
- *2. Почему мы не ощущаем вкуса ваты, пластмассы, стекла?



Г. В. Трафимова, С. А. Трафимов. «У кого нос лучше?», «У кого какие уши?».

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



Вспомните, почему всем людям нужно заботиться о своём здоровье.

Здоровье — это правильная, нормальная работа всего организма, хорошее самочувствие и настроение. Каждый человек хочет быть здоровым.

Когда вы болеете, то чувствуете слабость, быстро устаёте. Приходится лечиться дома или в больнице. Вы не можете играть с друзьями, бегать, прыгать. Здоровым важно быть и потому, что ваш организм растёт и развивается. А любая болезнь мешает этому. О своём здоровье надо заботиться с детства.



Рассмотрите рисунки на с. 136. **Обсудите**, что оказывает влияние на здоровье человека.

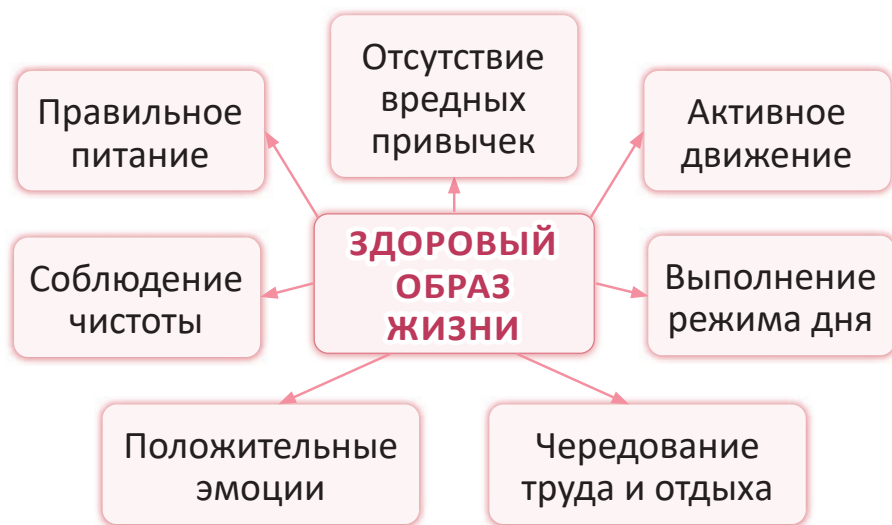


Человек — часть природы. Без неё он не может существовать. Для хорошего самочувствия ему нужны солнечный свет, чистый воздух и вода. На здоровье человека влияют особенности организма, полученные от родителей (наследственность). Важно для здоровья и медицинское обслуживание. Беларусь занимает одно из ведущих мест в мире по доступу населения к медицинским услугам. В нашей стране каждому доступна качественная медицинская помощь. Это гарантируется статьёй 45 Конституции Республики Беларусь. Но больше всего на состояние здоровья человека влияет образ жизни. Для сохранения и укрепления здоровья нужно вести **здоровый образ жизни**.

? **Определите** по диаграмме, что больше всего влияет на сохранение и укрепление здоровья человека.



Изучите схему. Как вы понимаете слова «вести здоровый образ жизни»? Можно ли сказать, что вы ведёте здоровый образ жизни? Почему?



Старайтесь с детства вести здоровый образ жизни. Содержите в чистоте своё тело, одежду, жилище. Больше двигайтесь, играйте в подвижные игры. Ежедневно гуляйте на свежем воздухе. Занимайтесь физкультурой, спортом, посильным физическим трудом. Соблюдайте режим дня, чередуйте труд с отдыхом. Выполняйте правила здорового

питания. Относитесь к людям так, как вы хотели бы, чтобы они относились к вам. Никогда не приобретайте вредных для здоровья привычек.

? **Рассмотрите** фотографии. **Расскажите**, что в нашей стране строится для активного отдыха детей и взрослых. Какие спортивные сооружения есть в вашем населённом пункте? Какие из них вы посещаете?

В статье 45 Конституции Республики Беларусь говорится: каждый человек должен заботиться о своём здоровье. Здоровый образ жизни поможет вам вырасти сильными, выносливыми. У вас будет бодрое самочувствие, хорошее настроение. Вам будет интереснее жить, учиться, работать.



*Дворец водных видов спорта
в Гомеле*



*Центр по прыжкам на батуте
в Витебске*



*Ледовый дворец спорта
в Гродно*



*«Чижовка-Арена»
в Минске*

Впереди — пора летних каникул. Не упустите возможности побывать в оздоровительном лагере. Там вам предложат не только богатую программу развлечений, но и возможность укрепить своё здоровье, закалить организм.

Оздоровительные лагеря есть в каждой области нашей страны. Среди самых популярных — «Зубрёнок» на берегу озера Нарочь, «Журавушка» в Солигорском районе, «Лесная поляна» и «Чайка» под Витебском и другие.

Во время прогулок наблюдайте и оберегайте природу, любуйтесь её красотой. Путешествуя по родной земле, узнавайте больше о Беларуси, её истории и культуре.



Национальный детский образовательно-оздоровительный центр «Зубрёнок»

Проверьте себя

1. Что такое здоровье?
2. От чего зависит здоровье человека?
3. Почему важно вести здоровый образ жизни? Что для этого нужно делать?

Вопросы юным знатокам

- *1. Почему говорят: «Здоровье даром не даётся, за него бороться придётся»?
- *2. Поясните, что такое вредные привычки. Приведите примеры вредных привычек.