

3 класс. 23 урок

**Определи, в какой последовательности воздух при вдохе проходит по органам дыхания. Пронумеруй.**

Трахея

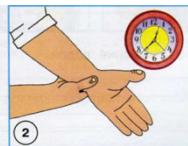
Легкие

Носовая полость

Бронхи

### Мой пульс

Порядок измерений	Результат измерений
A) Пульс в состоянии покоя	
Б) Пульс после 5 приседаний	



**Какие болезни называются инфекционными? Выбери правильный ответ:**

Инфекционными называются болезни, которые возникают в результате:

Нарушения режима дня	Плохой осанки	Заражения болезнестворными бактериями или вирусами
----------------------	---------------	--

**Соедини линиями слова в левом и правом столбиках, чтобы получились правила здорового образа жизни.**

Сочетай	Двигайся!
Правильно	Труд и отдых!
Соблюдай	Питайся!
Больше	Вредных привычек!
Не заводи	Чистоту!

### Гигиена

Если у человека грязные уши, он плохо слышит. Грязные глаза – причина глазных болезней. Плохой уход за полостью рта – причина разрушения зубов и заболевания органов пищеварения. Когда у человека грязная кожа, на ней размножаются болезнестворные микробы. Попадая внутрь организма, они могут стать причиной многих заболеваний.

Да здравствует мыло  
душистое,  
И полотенце пушистое,  
И зубной порошок,  
И густой гребешок!....  
  
Корней Чуковский

### Составьте советы для детей:



### «Зажги» «светофор здоровья»

**Зеленый** цвет – то, что помогает человеку вести здоровый образ жизни; **Желтый** цвет – то, к чему нужно относиться осторожно; **Красный** цвет – то, что вредит здоровью

			Чистить зубы надо два раза в день – утром и перед сном	<b>Да</b>
			Почистив зубы на ночь, съешь конфету, чтобы во рту остался приятный вкус	<b>Нет</b>
			Наружную сторону зубов надо чистить движениями «вверх-вниз»	<b>Да</b>
			Чистить зубы надо только с наружной стороны, а с внутренней достаточно провести языком.	<b>Нет</b>
			Чтобы почистить зубы, требуется не меньше трёх часов.	<b>Да</b>
			У каждого должна быть собственная зубная щётка; чужой щёткой пользоваться нельзя.	<b>Нет</b>

Впиши в клеточки нужные слова.

1. «Командный пункт» тела человека.

--	--	--	--	--	--	--

3 Г

2 «Дыхательный аппарат» похожий на две губки.

		Г			
--	--	---	--	--	--

3 «Неутомимый мотор», который заставляет кровь обегать тело.

			А		
--	--	--	---	--	--

4 Главное отделение «внутренней кухни» человека.

	е					
--	---	--	--	--	--	--

5 «Извилистый коридор», в котором переваривается пища.

				Ч	Н		
--	--	--	--	---	---	--	--

«Мы и наше здоровье».

1. Зачем нужно знать свой организм?

- а) чтобы сохранять и укреплять здоровье;
- б) чтобы человек мог мыслить и трудиться;
- в) чтобы умело использовать свои возможности.

2. В какой строчке указаны только органы человека?

- а) глаза, легкие, желудок, кожа;
- б) сердце, головной мозг, почки, кровь;
- в) печень, селезенка, уши, желчь.

3. Как называется способность человека чувствовать боль, холод, тепло, прикосновения?

- а) вкусом;
- б) осязанием;
- в) обонянием.

4. Какова роль скелета человека?

- а) скелет защищает внутренние органы от повреждения;
- б) сокращаясь и расслабляясь, скелет приводит в движение мышцы;
- в) скелет является опорной тела.

5. От чего зависит осанка человека?

- а) от скелета и мышц;
- б) от связок и сухожилий;
- в) от хрящей и костей.

6. Для чего человеку нужна пища?

- а) с пищей человек получает питательные вещества;
- б) с пищей человек получает необходимый для жизни кислород;
- в) с пищей человек получает воду и витамины.

7. Благодаря чему питательные вещества разносятся по организму?

- а) благодаря мышцам;
- б) благодаря крови;
- в) благодаря нервным волокнам.

8. Какой газ необходим органам для работы?

- а) углекислый газ;
- б) азот;
- в) кислород.

9. Через какие органы происходит удаление из организма вредных веществ?

- а) через печень, кишечник, мочевой пузырь;
- б) через кожу, почки, легкие;
- в) через сердце, желудок, желчный пузырь.

10. Кто «всему голова» у человека?

- а) мозг;
- б) сердце;
- в) желудок.