

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

Трахея Легкие Носовая полость Бронхи

Мой пульс

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



<p>Какие болезни называются инфекционными? Выбери правильный ответ:</p> <p><i>Инфекционными называются болезни, которые возникают в результате:</i></p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="text-align: center;">Нарушения режима дня</td> <td style="text-align: center;">Плохой осанки</td> <td style="text-align: center;">Заражения болезнетворными бактериями или вирусами</td> </tr> </table>	Нарушения режима дня	Плохой осанки	Заражения болезнетворными бактериями или вирусами	<p>Соедини линиями слова в левом и правом столбиках, чтобы получились правила здорового образа жизни.</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>Сочетай</td> <td>Двигайся!</td> </tr> <tr> <td>Правильно</td> <td>Труд и отдых!</td> </tr> <tr> <td>Соблюдай</td> <td>Питайся!</td> </tr> <tr> <td>Больше</td> <td>Вредных привычек!</td> </tr> <tr> <td>Не заводи</td> <td>Чистоту!</td> </tr> </table>	Сочетай	Двигайся!	Правильно	Труд и отдых!	Соблюдай	Питайся!	Больше	Вредных привычек!	Не заводи	Чистоту!
Нарушения режима дня	Плохой осанки	Заражения болезнетворными бактериями или вирусами												
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 болезнетворные микробы. Попадая внутрь организма, они могут стать причиной многих заболеваний.

<p>Да здравствует мыло душистое, И полотенце пушистое, И зубной порошок, И густой гребешок!....</p> <p style="text-align: right;"><i>Корней Чуковский</i></p>	<p>Составьте советы для детей:</p>
---	---

«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	Да
			Почистив зубы на ночь, съешь конфету, чтобы во рту остался приятный вкус	Нет
			Наружную сторону зубов надо чистить движениями «вверх-вниз»	Да
			Чистить зубы надо только с наружной стороны, а с внутренней достаточно провести языком.	Нет
			Чтобы почистить зубы, требуется не меньше трёх часов.	Да
			У каждого должна быть собственная зубная щетка; чужой щёткой пользоваться нельзя.	Нет

Впиши в клеточки нужные слова.

1. «Командный пункт» тела человека.

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

		З	Г
--	--	----------	----------

2 «Дыхательный аппарат» похожий на две губки.

		Г			
--	--	----------	--	--	--

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

			Д		
--	--	--	----------	--	--

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.