

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа», с. Щелканово
Юхновского района Калужской области

Рабочая программа

ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Моё здоровье – моё богатство»

1 - 4 классы

Срок реализации

4 года

Разработчик: Жулькова Н.М.
(учитель высшей категории)

ИНФОУРОК

Свидетельство о рег. СМИ Эл. №ФС77-60625 от 20.01.2015 выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций
Лицензия на осуществление образовательной деятельности № 5201 выдана 02 апреля 2018 г. Департаментом Смоленской области по образованию и науке бессрочно
Положение о редакционной коллегии проекта «Инфоурок», утверждено приказом главного редактора от 28.11.2018 №1

СВИДЕТЕЛЬСТВО

о публикации на сайте infourok.ru

Настоящим подтверждается, что

Жулькова Нина Михайловна

опубликовал(а) на сайте infourok.ru методическую разработку, которая успешно прошла проверку и получила высокую оценку от эксперта "Инфоурок":

Рабочая программа внеурочной деятельности "Мое здоровье - мое богатство" 1-4 классы.

Web-адрес публикации:

https://infourok.ru/rabochaya_programma_vneurochnoy_deyatelnosti_moe_zdorove_moe_bogatstvo_klassi_3716372.html

Данное Свидетельство выдается бесплатно и только при достижении высоких результатов согласно «Манифесту о качестве «Инфоурок». Проверить подлинность документа, а также посмотреть список достижений и результатов, за которые выдан данный документ, можно по ссылке: infourok.ru/standart

Свидетельство о регистрации в Национальном центре ISSN (присвоен Международный стандартный номер сериального издания: № 2587-8018 от 17.05.2017)

ТАСС

ИНФОРМАЦИОННОЕ АГЕНТСТВО РОССИИ

ДОКУМЕНТ ВЫДАН В СООТВЕТСТВИИ С
«МАНИФЕСТОМ О КАЧЕСТВЕ «ИНФОУРОК»
INFOUROK.RU/STANDART



29.04.2019
ШЧ46798010



Председатель редакционной коллегии проекта «Инфоурок»
И. В. ЖАБОРОВСКИЙ

INFOUROK.RU

Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Цели и задачи.
3. Отличительные особенности данной программы.
- 4 Место курса в учебном процессе.
- 5.. Ожидаемые результаты.
6. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.
6. Тематическое планирование. Содержание программы.
7. Оценочный материал.
8. Оборудование и кадровое обеспечение программы.
9. Литература
10. Приложен

Пояснительная записка.

Программа «**Моё здоровье – моё богатство**» для обучающихся 1-4 классов составлена в соответствии с:

1. Нормативно-правовой и документальной основой Программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся на ступени начального общего образования являются:
 2. Федерального закона РФ от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в РФ» в действующей редакции;
 3. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 (с изменениями и дополнениями);
4. Рекомендации по использованию компьютеров в начальной школе. (Письмо МО РФ и НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков РАМ № 199/13 от 28.03.2002);
5. Примерной образовательной программы основного общего образования;
6. С учетом Основной образовательной программы начального общего образования МКОУ «Средняя общеобразовательная школа», с. Щелканово Юхновского района Калужской области.

Программа адресована:

Учащимся и родителям - для информирования о целях, содержании, организации и предполагаемых результатах деятельности по достижению каждым обучающимся образовательных результатов; для определения ответственности за достижение результатов образовательной деятельности между школой, родителями и обучающимися и возможностей для взаимодействия;

Учителям - для углубления понимания смысла работы по здоровьесбережению и как ориентир в практической образовательной деятельности;

Администрации - для координации деятельности педагогического коллектива по выполнению требований к результатам и условиям освоения учащимися данной программы; для регулирования взаимоотношений субъектов образовательной деятельности (учеников, родителей, администрации, педагогических работников и других участников);

В Стандартах второго поколения отмечается, что на ступени начального общего образования необходимо осуществлять педагогическую деятельность по укреплению физического и духовного здоровья обучающихся и выпускник, должен выполнять правила здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни.

В Национальной образовательной инициативе «Наша новая школа» отмечено: «Важно пробудить в детях желание заботиться о своем здоровье,

основанное на их заинтересованности в учебе, выборе курсов, адекватных индивидуальным интересам и склонностям».

Все мы знакомы с тезисом Всемирной Организацией Здравоохранения: «Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков». С возрастом люди ценят здоровье, но к сожалению время упущено. Ребёнок не осознаёт, что главное в жизни - это здоровье. Здоровый и духовно развитый человек счастлив: он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самосовершенствованию. Наша задача, начиная с самого раннего детства вложить в ребёнка то, что здоровье человека – это его важнейшая ценность. Ещё Геродот сказал: "Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилён ум". Сократ на вопрос "Что такое здоровье?" ответил: "Здоровье – это не всё, но всё без здоровья – ничто!". По мнению специалистов-медиков, возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 лет до 60.

В зависимости от сферы влияния на здоровье можно выделить четыре основных группы факторов:

- факторы образа жизни (50% в общей доле влияния);
- факторы внешней среды (20% в общей доле влияния); биологические факторы (наследственность) (20% в общей доле влияния);
- факторы медицинского обслуживания (10% в общей доле влияния).

К основным факторам образа жизни, укрепляющие здоровье, относятся:

- отсутствие вредных привычек;
- рациональное питание;
- адекватная физическая нагрузка;
- здоровый психологический климат;
- внимательное отношение к своему здоровью;
- сексуальное поведение, направленное на создание семьи и деторождения.

К основным факторам образа жизни, ухудшающим здоровье, относятся:

- курение, алкоголь, наркомания, токсикомания, злоупотребление лекарственными средствами;
- несбалансированное в количественном и качественном отношении питание;
- гиподинамия, гипердинамия;
- стрессовые ситуации;
- недостаточная медицинская активность;
- сексуальное поведение, способствующее возникновению половых заболеваний и непланируемой беременности.

Формируя ценности здоровья и здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья физического, психического и духовного у учащихся, прививая навыки здорового образа жизни, создавая условия, направленные на сохранение здоровья, обеспечиваем школьнику возможность сохранить здоровье за период обучения в школе, формируя у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, а также научим использовать полученные знания в повседневной жизни, чтобы он начал жить активной,

интересной и полноценной жизнью. Обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся. Именно в решении этих вопросов и заключается **актуальность программы «Моё здоровье – моё богатство»**. Насыщенная, интересная и увлекательная школьная жизнь станет важнейшим условием сохранения и укрепления здоровья. Но урок в школе остается основной организационной формой образовательного процесса. Выявление критериев здоровьесберегающего потенциала школьного урока и построение урока на здоровьесберегающей основе является важнейшим условием преодоления здоровьезатратного характера школьного образования. Поэтому занятия детей во внеурочной деятельности направлены на расширенное представление о здоровье и преподносятся в отличительной форме от урока.

Знакомясь с здоровьесберегающими технологиями **В.Ф. Базарного** – знаменитого хирурга – офтальмолога, доктора медицинских наук, профессора, слушая вебинары ассоциации заслуженных врачей России и другими работами в области сохранения здоровья, я пришла к выводу, что детям нужно конкретно прививать определённые правила по сохранению здоровья. Также нужно учитывать биологические ритмы – это отражение организмом циклических явлений природы (способность к выполнению определенного вида работы в определённое время).

Уметь правильно построить свой день, спланировать так, чтобы он был максимально продуктивным, — это еще полдела. Надо обязательно научиться брать в расчет биоритмы организма, которые в течении суток предусматривают периоды активности и спада. Разумеется, у каждого человека биоритмы имеют свои особенности, что проявляется в нюансах. Главные же законы, выработанные временем, универсальны. Если умело и тонко «встроить» свой день в природный график физиологических процессов, можно получить наибольший эффект.

Организация занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности. Каждое занятие должно стать настоящим уроком сохранения здоровья.

Цель и задачи программ

Цель: пробудить в детях желание заботиться о своем здоровье, обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; сформировать у него необходимые ЗУН по здоровому образу жизни и стремление творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия в повседневной жизни.

Задачи:

- формировать у воспитанников мотивации по сохранению и укреплению здоровья, потребности быть здоровым;
- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;

- формировать у детей правила гигиены, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни и добиться потребности в их выполнении

Отличительные особенности данной программы.

Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка. Содержания занятий наполнены сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Наряду с теоретическим материалом ученикам предлагаются практические рекомендации, игры и упражнения, тренинги. Один из разделов посвящен профилактике заболеваний у детей младшего школьного возраста и оказанию доврачебной помощи.

Место курса в учебном плане

Программа рассчитана в 3 классе 1 раз в неделю . Программа рассчитана на детей 7-10 лет, реализуется за 4 года.

Ожидаемые результаты

В результате усвоения программы учащиеся научатся:

выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
осуществлять активную оздоровительную деятельность;
формировать своё здоровье.

Учащиеся получают возможность научиться:

факторы, влияющие на здоровье человека;
причины некоторых заболеваний;
причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

Личностными результатами изучения является формирование следующих умений:

Оценивать жизненные ситуации (поступки людей) с точки зрения общепринятых норм и ценностей: в предложенных ситуациях отмечать конкретные поступки, которые можно оценить как хорошие или плохие.

Объяснять с позиции общечеловеческих нравственных ценностей, почему конкретные поступки можно оценить как хорошие или плохие.

Самостоятельно **определять и высказывать** самые простые общие для всех людей правила поведения (основы общечеловеческих нравственных ценностей).

В предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, какой поступок совершить.

Метапредметными результатами изучения является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя.

Проговаривать последовательность действий.

Учиться **высказывать** своё предположение (версию).

Учиться **работать** по предложенному учителем плану.

Познавательные УУД:

Ориентироваться в своей системе знаний: **отличать** новое от уже известного с помощью учителя.

Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

Перерабатывать полученную информацию: **делать выводы** в результате совместной работы всего класса.

Перерабатывать полученную информацию: **сравнивать и группировать** предметы и их образы.

Преобразовывать информацию из одной формы в другую:

Коммуникативные УУД:

Донести свою позицию до других: **оформлять** свою мысль в устной и письменной речи (на уровне предложения или небольшого текста). Слушать и понимать речь других.

Тематическое планирование. Содержание программы

Планирование строится по принципу
от меньших знаний к глубоким знаниям.

№	Тема занятия
1	Здоровый образ жизни. Что это?
2.	Моё здоровье.
3.	Режим дня.
4	Моё тело.
5.	Внутренние органы моего тела.
6	Органы чувств.
7	Скелет моего тела.
8	Биоритмы. Биологические часы.
9-10	Я проснулся.
11	Утро – в моей жизни.
12-14	Я - ученик
15-16	После школы
17-18	Игра.
19-20	Занятия по интересам
21-23	Мобильный телефон. Интернет. Телевизор.
24	Сон.

25-27	Надёжная защита организма. Инфекционные заболевания. Оказание первой медицинской помощи.
28-29	Вода –источник жизни.
30-32	Питание – необходимое условие для жизни человека.
33	Скоро лето
34	Обобщающее занятие.

Содержание занятий.

Занятия нацелены на восприятие материала постепенно:

1 класс –знакомство.

2 класс – сообщения детей на данные темы.

3 класс – совместные проекты.

4 класс – исследовательские работы.

Каждое занятие строится по плану:

1. Гимнастика (Приложение №3)
2. Беседа, выступления детей, проект, защита исследовательской работы. (работа строится в зависимости от возраста)
3. Просмотр мультиков или видеороликов, чтение стихотворений или рассказов на данную тему.
4. Игра и другие виды работ.

Тема 1. Здоровый образ жизни. Что это?

Применительно к ребёнку – обеспечение высокого уровня реального здоровья, как совокупности осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, компетентности, позволяющей ребёнку самостоятельно и

эффективно решать задачи ЗОЖ и безопасного поведения. Задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

Применительно к взрослым – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья и просвещению родителей.

Десять золотых правил:

Соблюдайте режим дня!

Обращайте больше внимания на питание!

Больше двигайтесь!

Спите в прохладной комнате!

Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!

Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!

Гоните прочь уныние и хандру!

Адекватно реагируйте на все проявления организма!

Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!

Желайте себе и окружающим только добра!

Тема 2. Моё здоровье.

Для сохранения и стимулирования здоровья:

Динамические паузы и физминутки, подвижные и спортивные игры, релаксация, мимическая и артикуляционная гимнастика, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, разминка после дневного сна, корригирующая гимнастика, гимнастика ортопедическая, технология эстетической направленности. Практические необходимые знания умения навыки, рациональные приёмы мышления и деятельности по сохранению своего здоровья. Поговорим о вредных привычках. Поговорим о микробах. Инфекционные заболевания. Профилактика. Тест «Здоровый человек – это...»

Тема 3. Режим дня.

Тема 4. Моё тело.

Тема 5. Внутренние органы моего тела.

Тема 6. Органы чувств.

Беседа об органах чувств. Правила сохранения слуха. Гимнастика для глаз. Правила бережного отношения к зрению.

Тема 7. Скелет моего тела.

Стройная осанка. Правила сохранения своего тела =костей.

Тема 8. Биоритмы. Биологические часы.

Тема 9. Я проснулся.

Вступительное слово учителя: Проснулся и полежи. Потянись, улыбнись. Лёжа в постели помоги своему организму проснуться, поэтому не спеши вставать. (Потри ладошки, потяни себя за уши, похлопай по рёбрышкам, погладить живот 30 раз в одну сторону, а затем в другую, похлопай по всему телу). Пожелай себе удачного дня.

Тема 10. Утро – в моей жизни.

Первые шаги после пробуждения. Личная гигиена. Оздоровительная гимнастика.

Тема 11. Я – ученик.

Практические занятия. Оздоровительная минутка на уроке. (Ребёнок самостоятельно выполняет упражнения для тела, при этом не отвлекая внимания других-повернуть голову, закрыть глаза, пошевелить ногами и т. д.) Также применительно на уроке пальчиковые игры , которые помогут могут помочь: подготовить руку к письму, развить внимание, терпение, стимулировать фантазию, активизировать работу мозга, научиться управлять своим телом .Упражнение «Держи осанку». Особо нужно выделить занятия с глазами. Зрительная гимнастика помогает: снять физическую и психоэмоциональную напряжённость, тренировать вестибулярный аппарат, развить зрительную координацию, укреплять глазные мышцы, развить зоркость и внимательность, улучшить зрение. Глаза – главные помощники человека.

Тема 12. После школы.

Тема 13. Игра.

Игры на свежем воздухе.

Тема 14. Занятия по интересам

Тема 15. Мобильный телефон. Интернет. Телевизор.

Тема 16 Сон.

Сон – лучшее лекарство

Тема 17. Надёжная защита организма. Инфекционные заболевания.

Оказание первой медицинской помощи. Практическая работа «Как оказать первую помощь?»

Тема 18. Вода – главный источник для моего организма.

Поговорим о воде. Её польза для нашего организма.

Тема 19. Питание – необходимое условие для жизни человека.

Работа органов пищеварения. Пища не должна приносить вред нашему организму. Нужно питаться здоровой пищей.

Тема 20. Скоро лето

Летом полезно хождение босиком (особенно по камушкам), плавание, как можно больше двигаться, находится на солнце (помня, что с 11ч. до 16ч. на солнце находится вредно). Не забывать употреблять в пищу, всё что растёт в лесу и на огороде (пополнять организм витаминами). Знакомство с правилами поведения на воде.

Тема 21. Обобщающее занятие.

Повторение правил здоровья

Классные часы на тему:

«Федорино горе», «Мойдодыр», «Как сохранить и улучшить свое здоровье», «Наша еда», «Как сделать сон полезным?», «Движение - жизнь», «Наши глазах», «Поговорим о зубах», «Как мы слышим», «Осанка», «Как укрепить свои мышцы», «Как избежать болезни», «Как избежать отравления» и т д

Родительские собрания:

«Здоровая пища для всей семьи.»

«Здоровый образ жизни = это жизнь без болезней»

«Правильная организация режима дня – залог крепкого здоровья.

Общешкольные мероприятия:

«Мама, папа и я – спортивная семья»

«Неделя здоровья»

«Олимпийские игры»

«Лыжная эстафета»

«Мир игры»

«Весёлые старты» «Забавные эстафеты»

«Снеговик – наш добрый друг» (всемирный день снеговика)

Оценочный материал.

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем представление творческих работ обучающихся, презентации проектов, выставки детских работ, праздники «Я здоровье берегу – сам себе я помогу», «Будьте здоровы»

Способом проверки являются: наблюдение за внешним видом и поведением детей по приходу в школу, во время перемен, на уроках физкультуры; беседы с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков ЗОЖ; опрос на занятиях после пройденной темы, тестирование в конце года, проведение нестандартных занятий и праздников на повторение изученного за всю начальную школу.

Оборудование и кадровое обеспечение программы

Для осуществления образовательного процесса по Программе «**Моё здоровье – моё богатство**» необходимы следующие принадлежности:

- 1.классная доска
- 2.интерактивная доска и проектор
- 3.компьютер
- 4.принтер, ксерокс.
- 5.интернет-ресурсы по исследованию и сохранению здоровья.
6. спортивный материал.

Занятия по программе ведёт учитель начальных классов

Литература

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.-с.54.
2. Нестерова И.А. Здоровье человека // Образовательная энциклопедия ODiplom.ru - <http://odiplom.ru/lab/zdorove-cheloveka.html>
3. Интернет ресурсы.
4. Герасименко Н. П. Помоги сам себе.-2001.
5. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
6. 8. Гостюшина А.В. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник, 1-4 кл. М., 1997.
- 7.. Вебинары ассоциации заслуженных врачей России.
8. Энциклопедический словарь юного биолога /Сост. М.Е.Аспиз. – М., 1986.

9. Энциклопедический словарь юного спортсмена /Сост. И.Ю, Сосновский, А.М. Чайковский – М., 1980

10. Работы В.Ф.Базарного

11. Ф.Юатмангхелиджа «Вода для здоровья»

Приложение №1

ПРИЧИНЫ, ПО КОТОРЫМ ВОДА ЕЖЕДНЕВНО НЕОБХОДИМА ВАШЕМУ ОРГАНИЗМУ

1. Вода –это жизнь.
2. Вода – главный источник энергии.
3. Вода генерирует электрическую и магнитную энергию внутри каждой клетки тела – она дает силу жить.
4. Вода – главный растворитель всех видов пищи, витаминов и минералов. Она разлагает пищу на мелкие частицы, поддерживает процессы метаболизма и усвоения.
5. Вода повышает способность организма к усвоению жизненно важных веществ, содержащихся в пище.
6. Вода обеспечивает транспортировку всех веществ в пределах организма.
7. Вода выводит токсичные отходы из различных частей тела, доставляет их печень и в почки для окончательного удаления.
8. Вода повышает работоспособность, улучшает фиксацию внимания.
9. Вода помогает снимать стресс, тревогу и депрессию.
10. Вода восстанавливает сон.
11. Вода помогает снять усталость – она придает нам энергию молодости.
12. Вода делает кожу гладкой, позволяя уменьшить эффекты старения.
13. Вода вызывает блеск в глазах.
14. Вода помогает предотвратить глаукому.
15. Вода разжижает кровь и не дает ей сворачиваться в процессе циркуляции.
16. Человеческий организм не располагает запасами воды, способными поддержать жизнедеятельность в условиях обезвоживания. Вот почему вы должны пить воду регулярно и в течение всего дня.
17. Обезвоживание останавливает производство половых гормонов, является одной из главных причин импотенции и потери полового влечения.
18. Потребление воды помогает отличить ощущение жажды от голода.

19. Вода – самое лучшее средство для снижения веса. Пейте воду вовремя и сбрасывайте вес без особых диет.
20. Обезвоживание – причина токсичных отложений в организме. Вода расчищает эти отложения.
21. Вода помогает предотвратить потерю памяти при старении, снизить риск болезни Альцгеймера, рассеянного склероза, болезни Паркинсона и болезни Лоу Герига.
22. Вода помогает избавлению от вредных привычек, включая тягу к кофеину, алкоголю и наркотикам.

(Из книги Ф.Батмангхелиджа «Вода для здоровья»)

Нужно помнить:

Воду лучше пить перед едой за 20 минут.

с 5 до 7 утра активизируется работа толстой кишки, которая отвечает за выведение из организма каловых масс с токсинами и шлаками. Проснувшись, желателно тут же выпить стакан теплой воды, выпитая натощак, она помогает увлажнить кишечный тракт. Также перед сном желателно выпить стакан тёплой воды для разжижения крови.



О воде.

Кропанина Л.И. – член ассоциации заслуженных врачей России, врач высшей квалификационной категории, семейный врач, зав.отд. организационно-методического обеспечения профилактической работы, врач-методист ОГКУЗ «ОЦМП»



Вода составляет 80% массы тела ребенка и 70% массы тела взрослого человека. • В озерах сосредоточено более 26 тыс. км³ пресных вод. • Без воды человек сможет прожить только 3 дня, в то время как без пищи 30-50 дней. • Потеря 6-8% от массы тела вызывает тяжелое состояние, близкое к обмороку, • 10-12 % - перестает биться сердце. • - в сосудах (по данным исследований с участием 17228 человек [13]) обнаружена тенденция к снижению риска инсульта до 33%

Первыми в «очереди за кровью» стоят мозг, лёгкие, почки, печень, желудок. А в «хвосте» такой очереди оказываются мышцы, кости и кожа нашего тела. Соответственно, при нехватке воды тело не требует немедленного восполнения ее оптимального объёма, а прибегает к «неприкосновенным запасам» жидкости, которые находятся в клетках. Клетки обезвоживаются, отдавая воду в кровь, 66% воды, теряемой при обезвоживании, приходится именно на внутриклеточную жидкость, а это означает, что более-менее постоянный состав крови поддерживается организмом за счет некоторых клеток

Для того, чтобы получить структурированную воду, вы можете использовать любую воду, которая бежит из крана, или из ручья, или родниковую воду. Еще лучше, если вы перед приемом воды перельете ее несколько раз из одной кружки в другую. Вечером вы берете 3- или 5-литровую банку с водой. Пусть она постоит с вечера до утра. Утром вы осторожно переливаете верхнюю часть воды в кастрюлю, а нижний слой, 1—2 сантиметра с осадком, выливаете. Очищенную воду в открытой кастрюле вы должны поставить на плиту нагревать. Как только заметите эти маленькие пузырьки, то снимаете кастрюлю с огня, накрываете крышкой и ставите под холодную воду. (Нельзя допускать появления больших пузырей — это уже кипячение.) Затем, если вы выпили эту воду натощак, она транзитом проходит желудок и в двенадцатиперстной кишке с помощью щелочи становится структурированной, электролитом с рН даже больше 8,0. Проходя в кишечнике, она остается щелочной с рН-8,2—9,0. Именно такая щелочная вода является основой образования пищеварительных соков, именно в такой среде могут работать все ферменты, гормоны, иммунная система. •• Желательно пить воду, начиная с 5 до 7 часов местного времени, в период

активной работы желчного пузыря. • Взять щепотку или на кончике чайной ложки соли в рот и запить ее стаканом воды, в которую добавлено 5 — 10 капель 3%-ной перекиси водорода

Это необходимо, с одной стороны, для того, чтобы в достаточной степени восполнить запасы воды, потраченной организмом во время сна на устранение продуктов метаболизма, с другой — удалить сконцентрированную в течение ночи желчь в желчном пузыре, которая как раз является основным источником образования в нем камней. • Немаловажно и то, что прием 2 стаканов воды утром натощак устраняет запоры.

Необходимо пить именно чистую воду, поскольку напитки, содержащие кофеин (чай, кофе, кола) являются сильными мочегонными, а сладкие напитки способствуют развитию кариеса, усиливают проявления гиперактивности и только лишь провоцируют излишнюю тягу к сладкому, стимулируют выработку инсулина и ведёт к ожирению.

Минерализация – это сумма всех растворимых в воде веществ - ионов, биологически активных элементов (исключая газы), выражается в граммах на 1 л воды. В зависимости от этого различают: •слабоминерализованные минеральные воды (1 - 2 г/л), •малой минерализации (2 - 5 г/л), •средней минерализации (5 - 15 г/л), •высокой минерализации (15 - 30 г/л), •рассольные минеральные воды (35—150 г/л) •крепкорассольные минеральные воды (150 г/л и выше).

Правила употребления минеральной воды. Перед употреблением бутылочной минеральной воды следует удалить консервант - углекислый газ. • Пить минеральную воду следует медленно, не торопясь, маленькими глотками. Курс питьевого лечения составляет обычно не более 1 месяца. После перерыва в 2 - 3 месяца он может быть повторен. • При хронических гастритах и язвенной болезни желудка, холециститах, желчнокаменной болезни, спазмах кишечника и поносе надо пить горячую воду. • При повышенной секреции и кислотности желудочного сока воду следует пить подогретой. • При запорах следует принимать холодные минеральные воды. • При заболеваниях печени и желчного пузыря холодную воду пить нельзя. • При повышенной кислотности желудочного сока воду следует пить за 1-1,5 часа до еды. • При повышенной секреции желудочного сока воду можно принимать во время еды. • При изжоге и болевом синдроме в желудке следует пить щелочные воды «Боржоми» после еды по 0,25 - 0,3 стакана через каждые 15 минут.

ОЗДОРАВЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА И ГЛАЗ ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ.

МЕТОД А.В. СУВОРОВА

Обливание холодной водой – это:

1. Самонастрой на оздоровление.
2. При обливании водой холоднее 11 градусов (по Цельсию) у человека резко повышается температура тела – до 42 градусов – и тут же приходит в норму. При этом многие болезнетворные микробы погибают.
3. Обливание – лучшая профилактика опухолевых заболеваний.
4. Вода в ведре «заряжена» вами. Она целебная и очистительная.
5. Обливание – прекрасная закаливающая процедура.

Биологические часы. Существует ветвь науки, изучающая биоритмы – хронобиология. **Пять примечательных фактов о биологических ритмах**

- Внутренние часы присутствуют не только у людей, но и у животных и растений.
- Занятия спортом не только укрепляют тело физически, но и благоприятствуют более четкому ритму органов, что помогает жить, прислушиваясь к организму.
- Медитации и йога способствуют одновременно и пониманию требований собственного тела, и налаживанию системы биоритма.
- Постоянные нарушения естественного ритма организма и нерегулярность приводят к депрессии и другим проблемам со здоровьем.

В этом мире с его пробками на дорогах, работой по четкому графику, сбитым режимом сна непросто понять, что именно нужно вашему телу. Но если вы найдете время для того, чтобы понять свой организм, прислушаться к его ритму, он отблагодарит вас сполна. Внутренние биоритмы внутренних органов организма – это важный фактор, влияющий на качество жизни. Время работы внутренних органов человека различается: каждый орган имеет свои периоды активности и упадка в течение суток. Биоритмы органов человека по часам, или биологические ритмы – это «внутренние часы» человека. Они определяют, когда тот или иной орган работает активно, а когда отдыхает. Биоритмы реагируют на природные явления – работа органов зависит от того, день или ночь сейчас, каковы сезон года и лунные сутки. Всего известно около 300 биологических ритмов, по которым работает человеческое тело.

Суточные биологические ритмы: когда лучше работают органы

- Сердце активнее всего в период с 11 утра до часу дня. В этот период чаще всего поднимается давление.
- Желудок больше всего работает с 7 до 9 утра. Именно поэтому важно плотно завтракать – желудок максимально переварит всё, заберет всю возможную пользу от пищи.
- Легкие трудятся с 3 до 5 утра. Следует хорошо проветривать комнату перед сном, чтобы облегчить их работу.
- Печень наиболее трудоспособна с часу до трех ночи. Поэтому не рекомендуется курить и употреблять алкоголь на ночь, это затруднит работу органа по выведению токсинов.

- Время наибольшего эмоционального подъема – с 00.00 до 01.00. Именно в это время любят работать многие творческие люди. А вот с 2 до 4 ночи эмоциональные и интеллектуальные ресурсы находятся на нуле.
- Пик работы тонкой кишки – с часу до трех дня. Поэтому в послеобеденное время так и тянет отдохнуть.

Биоритмы режим дня

5-6 часов утра — время просыпаться. Утренние зори полны свежести и вливают бодрость. Кстати, в эти часы более активно вырабатываются гормоны, а значит, раннее утро предпочтительнее для интимных отношений.

6-7 часов утра. Лучшее время для физической деятельности — зарядки, пробежки, работы в саду и т.п.

7-8 часов утра. Организм готов принять пищу: желудочно-кишечный тракт, печень, поджелудочная железа настроены на активность.

9-12 часов. Самая благоприятная пора для интенсивных интеллектуальных занятий. Отдохнувший за ночь мозг готов к напряженной, сосредоточенной работе. В это время легче происходит запоминание.

12-13 часов. Требуется перерыв в умственной деятельности. Отдых будет более полноценным, если этот час заполнить какой-либо несложной физической нагрузкой или посвятить его (по возможности) прогулке, ходьбе.

13 часов. Организм «просит» пищи. Хорошо, чтобы это время стало привычным для обеда. Желудочные соки, необходимые для переваривания пищи, вырабатываются согласно ритму, а значит, переваривание будет наиболее полным и быстрым. И это не окажется тяжелой нагрузкой для организма.

До 15 часов. Время, необходимое для отдыха, расслабления, отрешения от работы. Форму отдыха каждый выбирает по вкусу и возможностям.

15-16 часов. Новый подъем активности, важный для умственной деятельности, но уже не столь напряженной, как утром. В этот час хорошо решать организационные вопросы, проводить встречи, деловые беседы.

16-17 часов. Организму требуются физические нагрузки — работа по хозяйству, занятия спортом. Гимнастические упражнения. А после них хороши водные процедуры, дающие ощущение бодрости.

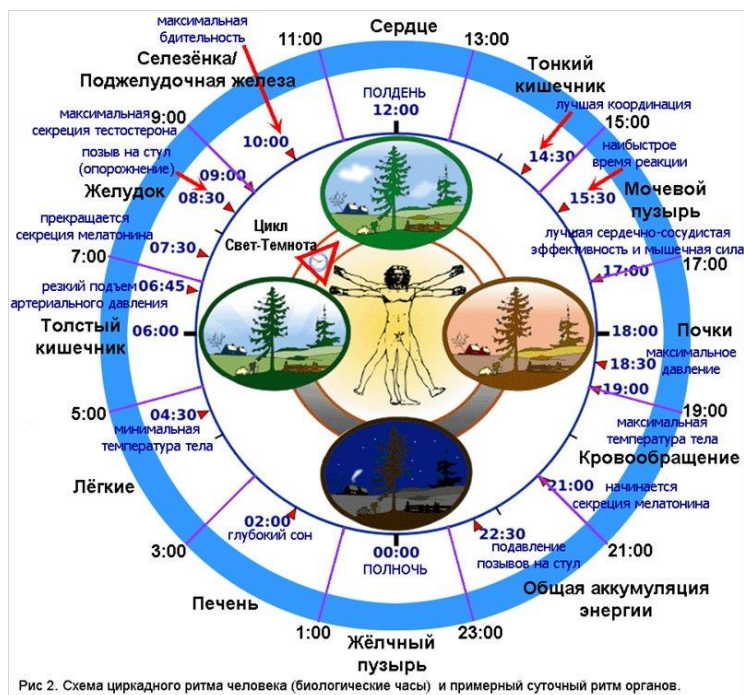
Около 18 часов. Пора снова поесть. В вечернее время нужна легкая пища, которая быстро усваивается. Ведь полное переваривание длится пять часов, и надо, чтобы до сна пища была полностью переработана.

19-21 час. Прекрасное время для не напряженных интеллектуальных занятий — чтения, обогащения эстетическими впечатлениями. И конечно, для общения с близкими, друзьями, детьми.

После 21 часа. Теперь необходимо дать возможность организму физически и психологически расслабиться. Этому способствует спокойная музыка. Под нее удастся отрешиться от всего суетного, побыть наедине с самим собой, поразмышлять, вспомнить что-то приятное и даже помечтать.

После 22 часов. Организм готовится ко сну. Не следует сбивать этот биоритм напряженной умственной работой, физическими нагрузками, острыми впечатлениями. Например, для нервной системы крайне вредны боевики на телеэкране. Не следует пить крепкий чай или кофе — они возбуждают и мешают настрою организма.

23 часа. Лучшее время для засыпания. Не пытайтесь использовать его для обдумывания планов на день грядущий, и тем более бессмысленно принимать в эту пору ответственные решения. Организм выключился из рабочего состояния, тонус его снижен, он пребывает уже в пассивной фазе жизнедеятельности. И все, что вы придумаете в минуты засыпания, назавтра или забудется, или окажется очень далеким от реальности.



Биоритмы и питание

При более детальном рассмотрении диаграммы видно, что стадия активизации легких приходится на 3-5 часов утра, а именно в это время основная масса людей отдыхает. Затем в работу включается толстый кишечник. Следовательно, с 5 до 7 утра необходимо опорожнить кишечник для того, чтобы в следующей стадии (7-9 часов) при максимальном количестве желудочных ферментов, позавтракать и не создавать проблем с перевариваем пищи. При попадании пищи в желудок именно в это время, продукты усваиваются в максимальном объеме, а не откладываются в виде жировых отложений. Далее в работу включается поджелудочная железа и работа пищеварительной системы заканчивается в 3 часа дня.

Необходимо по возможности учитывать ритмы организма и строить систему питания в расчете на эти факторы, т.е. обязательно позавтракать между 7 и 9 часами, чтобы обеспечить организму заряд бодрости на весь день. А вот в вечернее время, когда организму хочется отдохнуть, не нагружать его перевариванием тяжелых продуктов – жирного мяса, котлет или курочки. Ведь для переработки пищи в это время желудку придется просить займы у того органа, который будет активен на тот момент. Как следствие, мы

сможем оградить себя от многих заболеваний и сохранить бодрость на долгие годы.

Когда просыпаются и засыпают наши внутренние органы.

1. **Желчный пузырь** просыпается тогда, когда вы в идеале уже должны спать — с 23.00 до 1.00. Он выполняет важную роль в очищении организма, подготавливает печень к последующей работе. Также в это время активно вырабатывается серотонин — гормон удовольствия. Оговоримся: наилучшим образом он вырабатывается во сне.
 2. **Печень** наиболее активна с 1.00 до 3.00. В это время главный пищеварительный орган буквально работает на износ: выводит токсины и чистит кровь. Помогите своей печени: воздержитесь от ночных алкоголя и сигарет.
 3. **Пик работы легких** приходится на промежуток с 3.00 до 5.00. Именно в это время альпинисты предпочитают начинать восхождения.
 4. **Толстая кишка** заводит свой «мотор» с 5.00 до 7.00. Если вы не спите в это время — помогите работе важного органа, выпив стакан воды комнатной температуры или отвар чернослива.
 5. **Желудок** находится в боеготовности с 7.00 до 9.00. Обязательно позавтракайте в это время. Кстати, все съеденное до 12.00 переварится на ура и не отложится в жир.
 6. **Селезенка и поджелудочная железа** активны с 9.00 до 11.00. В это время воздержитесь от сладкого — лишний сахар сейчас ни к чему.
 7. **Сердце** работает сильнее с 11.00 до 13.00. Давление повышается — не перетрудитесь, поберегите «пламенный мотор».
 8. **Тонкая кишка** работает в полную мощность с 13.00 до 15.00. Это время активного переваривания обеда, организм испытывает естественный упадок сил. Не стоит себя корить за лень — лучше прогуляйтесь на свежем воздухе. После 15.00 самочувствие начинает улучшаться.
 9. **Мочевой пузырь** выходит на пике 15.00 до 17.00. В это время полезно пить мочегонный или просто чай — излишки жидкости не задержатся в организме.
 10. Вслед за мочевым пузырем «просыпаются» **почки** — с 17.00 до 19.00. Что, в принципе, логично.
 11. **Органы кровообращения** «вкалывают» с 19.00 до 21.00. Температура тела повышается.
 12. **Органы теплообразования** — с 21.00 до 23.00. После 21.00 почти в два раза возрастает количество белых кровяных телец, температура тела понижается, продолжается обновление клеток. Организм нужно подготовить ко сну.
- С полуночи до 1.00 наступает эмоциональный подъем, многие успешно используют это время для творческой деятельности. А вот между 2.00 и 4.00 наоборот: ухудшаются память, координация движений, появляется замедленность в действиях.

Гимнастика на каждый день.

Поморгать, успокоиться.

1. Медвежьи покачивания – 15-20 раз.
2. Большие повороты – 15-20 раз.
3. Гимнастика для улучшения мозгового кровообращения.
4. Гимнастика для глаз.
5. Большие повороты с пением вальса (или под музыку вальса) и заставляем глаза работать, т.е. смотрим (на лампу, на свечу, на солнце) – 70-100 раз.
6. Медвежьи покачивания с центральной фиксацией букв таблицы.(нужно мигать глазами покачиваясь, затем фиксировать зрение на одной букве текста или предмета, останавливаясь).
7. «Дырочка-выручалочка»! (читать через 2 пальца свернутые в дырочку мелкий шрифт)

Гимнастика для глаз.

(потереть ладошки и прикрыть ими глаза, но не дотрагиваясь глаз)

Комплимент своим глазам

Представить расслабление напряженных мышц.

Представить что-то черное (черный бархатный занавес в театре).

Приятное воспоминание.(представить)

Ладони убрать и носом, с закрытыми глазами, энергично шевеля головой, рисовать буквы и цифры.

Сделать глубокий вдох и выдох. Поморгать глазами.

Гимнастика для улучшения мозгового кровообращения и профилактики шейного остеохондроза.

1. Голова на плечо
2. Голова вверх-вниз
3. Голова вправо-влево
4. Плечи вверх-вниз
5. Плечи вперед-назад (спина-грудь колесом)
6. Вращение плечами
7. Поворот «плечо вперед»
8. Поворот «плечо назад»
9. Скрутка назад (руки в замок)
10. Наклоны в сторону
11. Круговые движения тазом

Желательно упражнения выполнять 3 раза в день перед едой! (утро, обед и вечер)

ПРИЛОЖЕНИЕ 4.

Анкета

(для выявления отношения детей к своему здоровью)

1. Как ты считаешь, такие недомогания, как головокружение, головная боль, боли в спине, висках, ногах, усталость глаз, связаны:

- а) с учебной работой в школе
- б) большим количеством уроков и заданий?
- в) длинной зимой?
- г) началом какой – либо болезни, простуды

2. Посещаешь ли ты школу при насморке и головной боли?

- А) да Б) нет

3. Посещаешь ли ты школу при невысокой температуре?

- А) да Б) нет

4. Посещаешь ли ты школу при кашле и плохом самочувствии?

- А) да Б) нет

5. При плохом самочувствии обращаешься к врачу?

- А) да Б) нет

6. Как ты стараешься сидеть за партой:

- А) всегда правильно Б) иногда В) сидишь как удобно

7. Режим дня ты соблюдаешь:

- А) всегда
- Б) иногда, когда напоминают родители
- В) встаю и ложусь, когда захочется

8. Твой день начинается:

- А) с зарядки Б) водных процедур В) просмотра телевизора

9. Как ты считаешь, чаще болеют:

- А) полные люди
- Б) люди, которые едят много овощей и фруктов
- В) люди, которые много двигаются и бывают на улице

10. Моешь ли ты руки перед едой?

- А) да Б) нет

11. Ты чистишь зубы:

- А) утром Б) утром и вечером
- В) всегда после еды Г) никогда

12. Ты предпочитаешь, есть каждый день:

- А) бутерброды с чаем Б) чипсы, колу, конфеты
- В) кашу и суп Г) больше фруктов и овощей

Анкета

Уважаемые родители!

Просим Вас ответить на предлагаемые вопросы. Эти сведения необходимы для **оценки состояния здоровья Вашего ребенка**, своевременного совета специалистов (психолога, медицинского работника, педагога), они будут учтены при индивидуальной организации учебной деятельности.

Внимательно ознакомьтесь с содержанием анкеты и дайте ответы на вопросы. Правильность заполнения является основой для повышения заботы о состоянии здоровья школьников.

ФИО ребенка _____

Класс _____ Дата заполнения _____

1. Состоит ли Ваш ребенок на учете в диспансере?

а) да _____ (указать заболевание);

б) нет; в) не знаю.

2. Сколько раз в год Ваш ребенок болеет?

а) 1 раз в год; в) больше 3 раз в год;

б) 2-3 раз в год; г) не знаю.

3. Как Вы оцениваете состояние зубов Вашего ребенка?

а) отличное; в) неудовлетворительное;

б) удовлетворительное; г) не знаю.

4. Как Вы оцениваете состояние зрения Вашего ребенка?

а) отличное; в) неудовлетворительное;

б) удовлетворительное; г) не знаю.

5. Как Вы оцениваете состояние слуха Вашего ребенка?

а) отличное; в) неудовлетворительное;

б) удовлетворительное; г) не знаю.

6. Имеется ли нарушение осанки у Вашего ребенка?

а) да; б) нет; в) не знаю.

7. Имеется ли плоскостопие у Вашего ребенка?

а) да; б) нет; в) не знаю.

8. В случае, если Ваш ребенок заболел, вы обращаетесь (возможны несколько вариантов ответов):

а) в муниципальное учреждение (поликлинику); в) лечите самостоятельно;

б) к домашнему (частному) врачу; г) обращаетесь к народным целителям;

9. Обучаете ли Вы ребенка правилам здорового образа жизни?

а) да; б) нет.

10. Как часто Ваш ребенок жалуется на головные боли?

а) не жалуется; в) жалуется больше 2-х раз в неделю.

б) жалуется 1-2 раза в неделю;

11. Как часто Ваш ребенок, вернувшись со школы, жалуется на усталость?

а) не жалуется; в) жалуется больше 2-х раз в неделю.

б) жалуется 1-2 раза в неделю; 265

12. Проводите ли Вы какие-либо профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний?

- а) витаминотерапию; д) массаж;
- б) фитотерапию; е) другие _____ (указать).
- в) закаливание; ж) не проводим.
- г) йога;

13. Сколько раз в неделю Ваш ребенок употребляет в пищу:

- овощи:

- а) 1-2 раза в неделю; в) ежедневно;
- б) 3-4 раза в неделю; г) затрудняюсь ответить.

- мясо:

- а) 1-2 раза в неделю; в) ежедневно;
- б) 3-4 раза в неделю; г) затрудняюсь ответить.

- фрукты:

- а) 1-2 раза в неделю; в) ежедневно;
- б) 3-4 раза в неделю; г) затрудняюсь ответить.

- макароны, мучные изделия:

- а) 1-2 раза в неделю; в) ежедневно;
- б) 3-4 раза в неделю; г) затрудняюсь ответить.

14. Ваш ребенок занимается физической культурой:

- а) только в школе (3 ч. в неделю); в) ежедневно дома, зарядкой;
- б) занимается в секции

_____ (указать вид и сколько раз в неделю);
г) другое

_____ (указать вид и сколько раз в неделю).

15. Какую помощь Вы хотели бы получить со стороны психолога, педагогического коллектива школы, со стороны медицинского работника?

_____ / Подпись, расшифровка/

СПАСИБО!

Анкета

Цель: определение уровня сформированности экологической культуры младших школьников.

Дайте ответ на вопрос:

1. Что такое природа?
2. Что природа дает человеку?
3. Как вы оцениваете состояние окружающей среды в вашей местности?
4. Каким образом человек разрушает природу?
5. Какие насекомые появляются весной первыми?
6. Какие животные занесены в "Красную книгу" нашей страны?
7. Назовите охраняемые растения вашей местности.
8. Что такое фотоохота?
9. Что могут сделать дети для охраны природы?

Анкета для учащихся 3-4 классов

«Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни»

Внимательно прочитай и ответь на вопросы

1. Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь ему. *Отметь (подчеркни)*, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с самым лучшим другом:

мыло, зубная паста, мочалка, зубная щетка шампунь тапочки, полотенце для тела

2. На дверях столовой вывесили два варианта расписания приема пищи: одно расписание – правильное, другое неправильное. *Определи и отметь* правильное расписание.

А) Завтрак 8.00 Б) Завтрак 9.00

Обед 13.00 Обед 15.00

Полдник 16.00 Полдник 18.00

Ужин 18.00 Ужин 21.00

3. Оля, Вера и Таня не могут решить, сколько раз в день нужно чистить зубы.

Отметь тот ответ, который тебе кажется верным:

Оля: зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи.

Вера: зубы чистят утром и вечером.

Таня: лучше чистить зубы по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день.

4. Ты назначен дежурным и должен проследить за тем, как твои друзья соблюдают правила гигиены. *Отметь*, в каких случаях ты посоветуешь им вымыть руки:

- Перед чтением книги перед едой
- Перед посещением туалета, перед тем как идешь гулять
- После посещения туалета после игры в баскетбол
- После того как заправил постель после того как поиграл с кошкой

5. Как часто ты посоветуешь своим друзьям принимать душ?

а) Каждый день, б) 2-3 раза в неделю, в) 1 раз в неделю

6. Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?

- Положить палец в рот
- Подставить палец под кран с холодной водой
- Помазать ранку йодом
- Помазать кожу вокруг ранки йодом

7. Какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни? *Выбери 4 из них:*

- Иметь много денег
- Иметь интересных друзей
- Много знать и уметь
- Быть красивым и привлекательным
- Быть здоровым
- Иметь любимую работу
- Быть самостоятельным
- Жить в счастливой семье

267

8. Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными?

Выбери 4 из них:

- Регулярные занятия спортом
- Деньги, чтобы хорошо питаться и отдыхать
- Хороший отдых
- Знания о том, как заботиться о здоровье
- Хорошие природные условия
- Возможность лечиться у хорошего врача
- Выполнение правил ЗОЖ

9. Что из перечисленного присутствует в твоём расписании дня? *Отметь цифрами: «1»-ежедневно; «2»- несколько раз в неделю; «3»-очень редко или никогда.*

- Утренняя зарядка, пробежка - Прогулка на свежем воздухе

- Завтрак - Сон не менее 8 часов

- Обед - Занятия спортом

- Ужин - Душ, ванна

10. Какие мероприятия по охране здоровья проводятся в классе?

Оцени их: «1»-проводятся интересно; «2»-проводятся неинтересно;

«3»- не проводятся:

- Уроки, обучающие здоровью - Спортивные соревнования

- Классные часы о том, как заботиться о здоровье

- Викторины, конкурсы, игры, праздники - мероприятия с участием родителей

- Показ и просмотр фильмов о том, как заботиться о здоровье

Тест «Строение и функции организма человека»

1. Как называется наука, изучающая строение тела человека?

а) Физиология б) Зоология в)Анатомия

2. Скелет и мышцы образуют:

а) пищеварительную систему; б) кровеносную систему;

в) опорно-двигательную систему.

3. Мышцы прикрепляются к костям при помощи:

а) сухожилий; б) суставов; в) хрящей.

4. Главную опору нашего организма составляет:

а) копчик; б) позвоночник; в) скелет ног.

5. Сколь органов чувств ты знаешь?

А) 7 Б) 6 В)5

6. Соедини линиями

Глаза Орган осязания

Уши Орган вкуса

Нос Орган зрения

Кожа Орган обоняния

Язык Орган слуха 268

7. С помощью какого органа ты узнаешь, что запел соловей, залаяла собака?

А)Уши б)Глаза в)Нос г)мозг

8. При помощи какого органа ты отличаешь солёную пищу от горькой?

а)Зубы б)Нос в)Язык г)Глаза д)губы

9. Кожа – это ...

а) наружный покров человека; б) внутренний орган;

в) это обёртка человека

10. Какой орган отвечает за дыхание человека?

а) Сердце б)Легкие в)Почки

11. Какой орган контролирует работу твоего тела?

а)Печень б) Сердце в)Мозг

12. Какой орган отвечает за переваривание пищи?

а)Сердце б)Легкие в) Желудок

Примечание: За каждый правильный ответ дается один балл

12-16 баллов – высокий уровень знаний о строении и функциях организма человека.

8 - 11 баллов - удовлетворительный уровень знаний о строении и функциях организма человека.

Ниже 8 баллов – неудовлетворительный уровень знаний о строении и функциях организма человека.