

3 класс  
 УМК «Перспектива»  
 II полугодие  
 Окружающий мир  
 Технологическая карта № 9

<b>Тема раздела</b> <b>Тема изучения</b>	Дом как мир (20 часов) Организм человека (6 часов)	
<b>Цели</b>	<b>Сформировать</b> представление о здоровом образе жизни человека. <b>Ввести:</b> - «золотые» правила здорового образа жизни; - правила по оказанию первой помощи при ушибах, порезах, ожогах, обморожении, перегревании. <b>Научить</b> использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.	
<b>Основное содержание темы</b>  <b>Термины и понятия</b>	Изучение строения человека (внешнее, внутреннее). Изучение строения и функций систем внутренних органов человека. Изучение основных правил гигиены. Изучение строения органов чувств и правил их гигиены. Изучение правил здорового образа жизни и правил оказания первой помощи себе и другим людям. <i>Барабанная перепонка, бронхи, верхние и нижние конечности, вкусовые сосочки, внешнее и внутреннее строение тела, внутреннее ухо, выделительная система, газовая служба, гигиена, глаз, глазное яблоко, глотка, головной мозг, головокружение, градус, дисплей, дыхательная система, желудок, здоровье, здравствуйте, зрачок, зрительный нерв, йод, кишечник, кровеносная система, кровеносные сосуды, лёгкие, лечебная физкультура, мышцы, наружное ухо, наружный слуховой проход, нервная система, нервы, носовая полость, обморожение, обморок, обоняние, опорно-двигательная система, ожог, орган, осанка, осязание, перегревание, печень, пищеварительная система, пищевод, порез, правильное питание, пожарная охрана, пульс, режим питания, ротовая полость, ртуть, сердце, сетчатка, сигналы, система органов, скелет, скорая медицинская помощь, спинной мозг, среднее ухо, температура тела, термометр, травма, трахея, ухо, ушиб, ушная раковина, шкала.</i>	
<b>Планируемый результат</b>		
<b>Личностные умения</b>	<b>Метапредметные умения</b>	<b>Предметные умения</b>
Проявлять: - интерес к внутреннему строению организма человека и здоровому образу жизни; - желание использовать правила	<b>Познавательные умения:</b> - раскрывать значение понятия «внешнее и внутреннее строение тела человека», «верхние и нижние конечности», «внутренние органы», «система органов», «опорно-двигательная система», «пищеварительная система», «дыхательная система», «кровеносная система», «нервная система»,	• Рассказывать: - о строении и деятельности каждой системы органов человека; - о службах оказания

<p>здорового питания в своей жизни.</p> <p><b>- желание вести здоровый образ жизни;</b></p> <p>- бережное отношение к своему здоровью;</p> <p>- осознание успешности при изучении темы.</p>	<p>«скелет», «мышцы», «ротовая полость», «глотка», «пищевод», «желудок», «печень», «кишечник», «носовая полость», «трахея», «bronхи», «лёгкие», «сердце», «кровеносные сосуды», «головной мозг», «спинной мозг», «нервы», «сигналы», «пульс», «гигиена», «осанка», «лечебная физкультура», «режим питания», «глаз», «глазное яблоко», «зрачок», «сетчатка», «зрительный нерв», «ухо», «ушная раковина», «среднее ухо», «внутреннее ухо», «барабанная перепонка», «наружный слуховой проход», «обоняние», «вкусовые сосочки», «осязание», «температура тела», «термометр», «шкала», «ртуть», «градус», «дисплей», «травма», «порез», «ожог», «ушиб», «йод», «обморожение», «перегревание», «головокружение», «обморок», «пожарная охрана», «скорая медицинская помощь», «газовая служба», «здравствуйте», «здоровье» и использовать их в активном словаре;</p> <p>- различать внешнее и внутреннее строение тела человека и обосновывать свое мнение;</p> <p>- определять деятельность каждой системы органов человека и обосновывать своё мнение;</p> <p>- определять изменения пульса и температуры тела человека и обосновывать своё мнение;</p> <p>- извлекать из различных источников дополнительную информацию о работе организма для ее представления одноклассникам;</p> <p>- раскрывать смысл пословиц о правилах здорового образа жизни и обосновывать своё мнение;</p> <p><b>- использовать приобретённые знания для составления советов по здоровому образу жизни, благодаря которым можно быть выносливым, здоровым и стать участником турслёта в любое время.</b></p> <p><b>Регулятивные умения:</b></p> <p>- <b>выполнять учебное действие в соответствии с планом;</b></p> <p>- выполнять взаимопроверку и корректировку учебного задания;</p> <p>- выполнять самооценку и взаимооценку учебного задания.</p> <p><b>Коммуникативные умения:</b></p> <p><b>- формулировать собственное высказывание, используя термины, в рамках учебного диалога;</b></p> <p>- конструктивно взаимодействовать в паре (группе) и приходить к общему решению;</p>	<p>экстренной помощи;</p> <p>- об оказании первой помощи при ушибах, порезах, ожогах, обморожении, перегревании;</p> <p>- правила здорового образа жизни и применять их в повседневной жизни.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Моделировать правила ухода за зубами в ходе практической работы;</li> <li>• Измерять пульс, температуру своего тела и оформлять результаты исследования в таблице в рамках практической работы.</li> <li>• Составлять и оформлять меню для своей семьи на день в соответствии с правилами здорового питания.</li> <li>• Оформлять фоторассказ о деятельности по укреплению здоровья в семье.</li> <li>• <b>Составлять и оформлять советы по здоровому образу жизни.</b></li> </ul>
---	---	---

	- адекватно использовать речевые средства для представления результата.	
<b>Организация образовательного пространства</b>		
<b>Межпредметные связи</b>	<b>Ресурсы</b>	<b>Формы работы</b>
<p><b>Литературное чтение</b> Разделы «Жизнь дана на добрые дела», «Люби всё живое», «Великие русские писатели», «Волшебная сказка», «Литературная сказка».</p> <p><b>Русский язык</b> Раздел «Речевое общение», Тема «Слово и его значение».</p> <p><b>Математика</b> Раздел «Нумерация», Темы «Увеличение (уменьшение) длины отрезка в несколько раз», «Трёхзначные числа».</p> <p><b>Технология</b> Разделы «Человек и земля», «Человек и вода», «Человек и воздух», «Человек и информация».</p>	<p><b>Информационный материал</b> Учебник «Окружающий мир» ч.2, рабочая тетрадь № 2.</p> <p><b>Демонстрационный материал</b> <i>Таблицы:</i> «Части растения», «Многообразие животных», «Строение тела человека», «Скелет», «Пищеварительная система», «Дыхательная система», «Кровеносная система», «Нервная система», «Органы чувств», «Режим дня младшего школьника», «Сиди правильно», «Первая помощь», секундомер. <i>Музыкальное сопровождение:</i> Гладков Г. Ким Ю. «Точка, точка, запятая...».</p> <p><b>Интерактивный материал</b> Карточки с учебными заданиями Презентации по теме изучения.</p>	<p>Фронтальная;</p> <p>индивидуальная – </p> <p>парная - </p> <p>групповая - </p>
<b>ТЕХНОЛОГИЯ ИЗУЧЕНИЯ ТЕМЫ</b>		
<b>I этап. Самоопределение к деятельности</b>		
<b>Цели деятельности</b>	<b>Ситуативное задание</b>	<b>Планируемый результат</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Мотивировать учащихся к изучению темы.</li> <li>• Стимулировать эмоционально-ценностное отношение к здоровью человека.</li> </ul>	<p>Третьеклассники готовились к туристическому слёту: подбирали участников, выбирали название и девиз команды. На команду возлагалась надежда, что она одержит победу. Главным условием участия в туристическом слёте было желание и уровень физической готовности школьников преодолеть препятствия. В рамках турслёта каждая команда должна пройти 10 км, преодолеть полосу препятствий, разбить лагерь, приготовить ужин, на следующий день принять участие в спортивном параде</p>	<p><b>Личностные умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проявлять интерес к изучению темы;</li> <li>- проявлять желание вести здоровый образ жизни.</li> </ul>

	<p>«Юный турист». Анкетирование кандидатов в команду показало, что из 12 человек лишь 10 человек ведут здоровый образ жизни и готовы к насыщенной программе похода. А Катя и Никита, не смотря на огромное желание участвовать в турслёте, не имели опыта преодолевать большие расстояния и находиться в походных условиях продолжительное время. Катя очень любит спорт, с большим удовольствием смотрит соревнования по телевизору, Никита эрудит, много читает и быстро находит выход из сложных ситуаций, но часто болеет. До турслёта оставалось два месяца, и была возможность хорошо подготовиться.</p> <p>Ребята, как думаете, что должна была включать программа подготовки Кати и Никиты для участия в турслёте.</p> <p>Дискуссия показала, что у ребят пока не хватает определенных знаний, умений и жизненного опыта, чтобы давать советы Кате и Никите.</p> <p>Есть ли у вас желание научиться вести такой образ жизни, чтобы всегда быть выносливым, здоровым и стать участником турслета в любое время?</p>	
--	--	--

**II этап. Учебно-познавательная деятельность**

Цели деятельности	Учебные задания на «знание» (З), «понимание» (П), «умение» (У)	Планируемый результат
-------------------	---	-----------------------

<b>Блок А. Организм человека</b>		
<p><b>Цели:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Стимулировать интерес к внутреннему строению организма человека и здоровому образу жизни.</li> <li>• Актуализировать знания: <ul style="list-style-type: none"> <li>- о составе воздуха и его значении для живых организмов;</li> <li>- об органах чувств и их значении для человека.</li> </ul> </li> <li>• Ввести понятие «внешнее и</li> </ul>	<p><b>Задание 1 (З) Учебник, с.48. [••]</b>  Назовите части растений (<i>корень, стебель, лист, цветок, плод, семена</i>).  Расскажите о строении тела животного, используя свой пример.</p> <p><b>Задание 2 (З) Учебник, с.48 - 51. [••]</b>  Назовите значение выражения «внешнее строение тела человека» (<i>внешнее строение – это те части, которые видны снаружи: голова, шея, туловище, верхние конечности (руки), нижние конечности</i>).  Назовите части туловища (<i>грудь, спина, живот</i>).  Назовите значение выражения «внутреннее строение тела человека».  Назовите значение слова «орган» (<i>орган – часть организма, которая имеет определённое строение и выполняет определённую работу</i>).</p>	<p><b>Диагностические задания: [•]</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рабочая тетрадь с.26, № 2. Допишите определения: Орган – это ... . Система органов – это ... .</li> <li>2. Рабочая тетрадь с.26, № 1. Определите и отметьте галочкой ряд, который содержит перечень только внутренних органов.</li> <li>3. Рабочая тетрадь, с.26, № 3.</li> </ol>

<p>внутреннее строение тела человека», «верхние и нижние конечности», «внутренние органы», «система органов», «опорно-двигательная система», «пищеварительная система», «дыхательная система», «кровеносная система», «нервная система», «скелет», «мышцы», «ротовая полость», «глотка», «пищевод», «желудок», «печень», «кишечник», «носовая полость», «трахея», «бронхи», «лёгкие», «сердце», «кровеносные сосуды», «головной мозг», «спинной мозг», «нервы», «сигналы», «пульс», «гигиена», «осанка», «лечебная физкультура», «режим питания», «глаз», «глазное яблоко», «зрачок», «сетчатка», «зрительный нерв», «ухо», «ушная раковина», «среднее ухо», «внутреннее ухо», «барабанная перепонка», «наружный слуховой проход», «обоняние», «вкусовые сосочки», «осязание».</p> <p>• Научить:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- различать внешнее и внутреннее строение тела человека и обосновывать свое мнение;</li> <li>- определять системы внутренних органов человека и обосновывать своё мнение;</li> <li>- определять органы чувств и</li> </ul>	<p>Расскажите о роли внутренних органов организма.</p> <p>Назовите значение выражения «система органов» (<i>система органов - органы, выполняющие общую работу</i>).</p> <p>Назовите системы органов организма человека (<i>опорно-двигательная система, пищеварительная система, дыхательная система, кровеносная система, нервная система</i>).</p> <p>Назовите значение слова «физиология» (<i>физиология – наука о жизнедеятельности организма, о работе его органов</i>).</p> <p>Расскажите о русском учёном-физиологе И.П.Павлове.</p> <p><b>Задание 3 (З)</b> Учебник, с.48 - 49, с взаимопроверкой. </p> <p>Рассмотрите иллюстрации и расскажите о внешнем и внутреннем строении тела человека.</p> <p><b>Задание 4 (З)</b> Учебник, с.50 – 51, с самооценкой. </p> <p>Рассмотрите иллюстрации и расскажите о строении, работе каждой системы органов человека.</p> <p><b>Задание 5 (П)</b> Учебник, с.48 – 51. </p> <p>Раскройте смысл каждой поговорки и обоснуйте своё мнение:</p> <p>«Немудрено голову срубить – мудрено приставить» (<i>без головы жизнь человека невозможна</i>).</p> <p>«Либо грудь в крестах, либо голова в кустах» (<i>опасность надо встречать грудью</i>).</p> <p>«Спиной вперёд не ходят».</p> <p>«Руки не применишь, так и ложки с полки не достанешь».</p> <p>«Ноги носят, а руки кормят» (<i>руки – основной «инструмент» для работы, ноги – средство передвижения</i>).</p> <p>Верно ли, что каждый орган человека выполняет только свою работу, не связанную с системой организма? Обоснуйте своё мнение.</p> <p><b>Задание 6 (У)</b> Рабочая тетрадь с.27, № 4, с взаимопроверкой. </p> <p>Внесите данные о каждой системе органов человека: название, строение, функция, в таблицу.</p> <p><b>Задание 7 (У)</b> Рабочая тетрадь с.29, № 6, с самооценкой. </p> <p>Напишите интересные факты о строении, работе органов (систем органов) человека, используя дополнительную литературу, сети Интернет.</p> <p><b>Сообщение учителя</b></p>	<p>Соотнесите изображение внутреннего органа человека с его названием и обозначьте стрелочкой.</p> <p>4. Напишите отгадку: Красные двери в пещере моей, Белые звери сидят у дверей. И мясо, и хлеб – всю добычу мою – Я с радостью белым зверям отдаю. (<i>Губы, рот, зубы</i>)</p> <p>5. Напишите название органов дыхания в порядке движения по ним воздуха: трахея, лёгкие, гортань, бронхи, носовая полость.</p> <p>6. <i>Рабочая тетрадь, с.38, № 1.</i> Соедините слова левого и правого столбиков.</p> <p><b>Личностные умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проявлять интерес к внутреннему строению организма человека и здоровому образу жизни;</li> <li>- проявлять желание использовать правила здорового питания в своей жизни.</li> </ul> <p><b>Познавательные умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• раскрывать значение понятия «внешнее и внутреннее строение тела человека», «верхние и нижние</li> </ul>
--	---	---

<p>обосновывать своё мнение;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять гигиенически правильный образ жизни и обосновывать своё мнение;</li> <li>- извлекать из различных источников дополнительную информацию о работе организма и сообщать её одноклассникам;</li> <li>- рассказывать о системе внутренних органов человека и каждого из органов;</li> <li>- рассказывать о работе внутренних органов и их значении для организма человека, используя схемы;</li> <li>- рассказывать о целостности организма человека;</li> <li>- рассказывать о строении органов чувств: глаза, уха, носовой и ротовой полости и их функциях;</li> <li>- рассказывать основные гигиенические правила (о способах формирования правильной осанки; ухода за зубами; правильного питания; органов чувств);</li> <li>- моделировать правила ухода за зубами в ходе практической работы;</li> <li>- измерять пульс;</li> <li>- составлять и оформлять меню для своей семьи на день;</li> <li>- выполнять взаимопроверку и корректировку учебного задания;</li> </ul>	<p>Кости головы, туловища и конечностей образуют твёрдое основание тела – скелет (от греческого «скелетос» означает «высохший»). Скелет человека образован отдельными костями, соединенными между собой с помощью связок и суставов. В нем насчитывается более 200 костей. Они образуют: позвоночный столб; грудную клетку; скелет головы - череп; верхние конечности с плечевым поясом; нижние конечности с тазовым поясом.</p> <p>Функциями скелета являются: опора и движение, кости – это некие рычаги, которые приводятся в движение мышцами. Скелетные мышцы, кости и их соединения и образуют опорно-двигательную систему организма человека. Кроме того, кости, мышцы служат надёжным панцирем для внутренних органов.</p> <p><b>Задание 8 (З)</b> Учебник, с.52 - 53. </p> <p>Назовите значение слова «скелет».</p> <p>Перечислите функции скелета для организма человека (<i>придаёт телу размеры; защищает и поддерживает внутренние органы; служит опорой для мышц</i>).</p> <p>Назовите значение выражения «опорно-двигательная система».</p> <p>Рассмотрите иллюстрации и расскажите о работе опорно-двигательной системы.</p> <p><b>Задание 9 (П)</b> Учебник, с.52 - 53. </p> <p>Верно ли, что кости скелета приводят в движение только конечности человека? Обоснуйте своё мнение.</p> <p>Можно ли утверждать, что добиться высоких результатов в спортивных соревнованиях может любой человек? Обоснуйте своё мнение.</p> <p><b>Задание 10 (У)</b> Рабочая тетрадь с.30, № 1, Учебник, с.52 – 53, с взаимопроверкой. </p> <p>Напишите в текст цифровые данные так, чтобы получился рассказ «Скелет и мышцы человека». Для этого используйте данные учебника.</p> <p><b>Задание 11 (З)</b> Учебник, с.53. </p> <p>Назовите значение слова «пищеварение» (<i>пищеварение — переработка пищи и ее усвоение организмом</i>).</p> <p>Расскажите о пищеварительной системе, используя схему.</p> <p>Расскажите о роли печени в процессе пищеварения.</p> <p><b>Задание 12 (П)</b> Учебник, с.53. </p>	<p>конечности», «внутренние органы», «система органов», «опорно-двигательная система», «пищеварительная система», «дыхательная система», «кровеносная система», «нервная система», «скелет», «мышцы», «ротовая полость», «глотка», «пищевод», «желудок», «печень», «кишечник», «носовая полость», «трахея», «бронхи», «лёгкие», «сердце», «кровеносные сосуды», «головной мозг», «спинной мозг», «нервы», «сигналы», «пульс», «гигиена», «осанка», «лечебная физкультура», «режим питания», «глаз», «глазное яблоко», «зрачок», «сетчатка», «зрительный нерв», «ухо», «ушная раковина», «среднее ухо», «внутреннее ухо», «барабанная перепонка», «наружный слуховой проход», «обоняние», «вкусовые сосочки», «осязание» и использовать их в активном словаре;</p> <p>- различать внешнее и внутреннее строение тела человека и обосновывать свое</p>
---	--	--

<p>- выполнять самооценку учебного задания;</p> <p>- формулировать собственное высказывание, используя термины, в рамках учебного диалога.</p>	<p>Раскройте смысл афоризма и обоснуйте своё мнение:  «Мы состоим из того, что едим».</p> <p>Верно ли, что переваривание пищи начинается в желудке? Обоснуйте своё мнение. (<i>Переваривание пищи начинается уже в ротовой полости с помощью слюны</i>)</p> <p><b>Задание 13 (У) с самопроверкой.</b> </p> <p>Напишите краткие ответы на вопросы.  «Блиц-опрос»</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Место первичного переваривания пищи (<i>ротовая полость</i>).</li> <li>2) Орган, через который пища попадает в желудок (<i>пищевод</i>).</li> <li>3) Орган окончательного переваривания пищи (<i>кишечник</i>).</li> <li>4) Орган, который выделяет желчь необходимую для пищеварения (<i>печень</i>).</li> </ol> <p><b>Задание 14 (З)</b></p> <p>Перечислите вещества, которые входят в состав воздуха (<i>кислород, углекислый газ, азот</i>).</p> <p>Назовите газ, необходимый человеку для дыхания (<i>кислород</i>).</p> <p>Расскажите о значении воздуха для живых организмов.*</p> <p><b>Сообщение учителя</b></p> <p>Дыхание - основа нашего существования, признак жизни. Из окружающей среды в организм непрерывно поступает кислород, который потребляется всеми клетками, органами и тканями человека.</p> <p>Природа создала надёжную систему органов дыхания: дыхательные пути – носовая полость**, гортань, трахея, бронхи и лёгкие, в которых происходит газообмен между воздухом и кровью.</p> <p><b>Задание 15 (З) Учебник, с.54.</b> </p> <p>Укажите слова, которые подсказали вам ответ этой загадки:</p> <p>Вот гора, а у горы  Две глубокие норы.  В этих норах воздух бродит,  То заходит, то выходит.      (<i>Нос</i>)</p> <p>Назовите значение выражения «дыхательная система».</p> <p>Перечислите органы дыхательной системы.</p> <p>Назовите значение слова «газообмен» (<i>газообмен — обмен газов между организмом и внешней средой, т. е. дыхание</i>).</p>	<p>мнение;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• определять:</li> </ul> <p>- системы внутренних органов человека и обосновывать своё мнение;</p> <p>- органы чувств и обосновывать своё мнение;</p> <p>- гигиенически правильный образ жизни и обосновывать своё мнение.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• извлекать из различных источников дополнительную информацию о работе организма и сообщать её одноклассникам.</li> </ul> <p><b>Регулятивные умения:</b></p> <p>- выполнять взаимопроверку и корректировку учебного задания;</p> <p>- выполнять самооценку учебного задания.</p> <p><b>Коммуникативные умения:</b></p> <p>- формулировать собственное высказывание, используя термины, в рамках учебного диалога.</p> <p><b>Предметные умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• рассказывать:</li> </ul> <p>- о системе внутренних органов человека и каждого из органов;</p> <p>- о работе внутренних органов и их значении для организма человека, используя схемы;</p>
--	--	--

	<p>Расскажите о работе дыхательной системы.  <b>Задание 16 (II)</b> Учебник, с.54. </p> <p>Верно ли, что газообмен в нашем организме происходит в носовой полости? Обоснуйте своё мнение.  Верно ли, что ртом дышать полезно? Обоснуйте своё мнение.  <b>Задание 17 (У)</b> Рабочая тетрадь, с.30, № 3, с взаимопроверкой. </p> <p>Определите последовательность движения воздуха по органам дыхания и отметьте:  - красным карандашом движение при вдохе;  - синим карандашом движение воздуха при выдохе.</p> <p><b>Сообщение учителя</b>  Кровеносная система — система органов, которая обеспечивает циркуляцию крови по организму человек.  В состав кровеносной системы входит сердце — орган, который заставляет кровь двигаться и кровеносные сосуды — полые трубки, по которым она движется.  Кровеносные сосуды — это полые трубки, по которым движется кровь. Сосуды, несущие кровь от сердца к органам называются артериями, а от органов к сердцу — венами.***</p> <p><b>Задание 18 (З)</b> Учебник, с.55. </p> <p>Назовите значение выражения «кровеносная система» (<i>система кровообращения - группа органов, принимающих участие в циркуляции крови в организме</i>).</p> <p>Назовите значение слова «кровообращение» (<i>кровообращение - движение крови в кровеносной системе, обеспечивающее обмен веществ между всеми тканями организма и внешней средой</i>).</p> <p>Назовите значение слова «сердце».  Расскажите о работе сердца.  Назовите значение слова «пульс» (<i>частота сердечных сокращений</i>).</p> <p><b>Задание 19 (II)</b> Учебник, с.55. </p> <p>Верно ли, что человек может управлять работой сердца? Обоснуйте своё мнение.  Верно ли, что анализ крови не содержит данные о состоянии здоровья человека? Обоснуйте своё мнение.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- о целостности организма человека;</li> <li>- о строении органов чувств: глаза, уха, носовой и ротовой полости и их функциях;</li> <li>- основные гигиенические правила (о способах формирования правильной осанки; ухода за зубами; правильного питания; органов чувств);</li> <li>• моделировать правила ухода за зубами в ходе практической работы;</li> <li>• измерять пульс;</li> <li>• составлять и оформлять меню для своей семьи на день.</li> </ul>
--	---	--

**Задание 20 (У)** Рабочая тетрадь, с.31, № 5, Учебник, с.55, с взаимопроверкой. 

Напишите в текст такие цифровые данные, чтобы получился рассказ о работе кровеносной системы человека. Для этого используйте данные учебника.

**Задание 21 (У)** Рабочая тетрадь, с.32 - 33, № 6, с взаимопроверкой. 

*Практическая работа «Измерение пульса»*

1. Рассмотрите иллюстрации и определите вариант верного нахождения пульса.

2. Измерьте свой пульс:

а) в состоянии покоя;

б) после пяти приседаний.

Оформите результаты измерений в тетради.

3. Измерьте пульс у соседа по парте:

а) в состоянии покоя;

б) после пяти приседаний.

Оформите результаты измерений в тетради.

4. Оцените умение находить и измерять пульс по заданным критериям.

**Сообщение учителя**

Выделительная система — совокупность органов, выводящих из организма избыток воды, продукты обмена веществ, соли, а также ядовитые вещества, попадающие в организм извне или образовавшиеся в нём.

Выделительные функции у человека выполняют почки, легкие, печень, толстая кишка, кожа. Легкие удаляют из организма углекислый газ и воду, кожа - воду, мочевину, соли. Однако основным органом выделения являются почки, выводящие воду, мочевину.

Мочевыделительная система человека состоит из пары почек, двух мочеточников, мочевого пузыря и мочеиспускательного канала, которые накапливают и выделяют мочу у человека.

**Задание 22 (З)** Учебник, с.128. 

Назовите органы выделения (*почки, мочеточники, мочевой пузырь*).

Назовите значение выражения «мочевыделительная система человека».

Расскажите о работе выделительной системы.

**Задание 23 (П)** Учебник, с.128. 

Верно ли, что в удалении вредных веществ из организма участвует только

мочевыделительная система? Обоснуйте своё мнение.

**Задание 24 (У) С взаимопроверкой.** 

Определите верное высказывание и отметьте его зелёным цветом.

В выведении продуктов обмена из организма участвуют:

- а) почки, лёгкие;
- б) почки;
- в) почки, лёгкие, кожа (*верный ответ*).

**Сообщение учителя**

Гигиена (от греч. *hygieinós*— здоровый), наука о здоровье, отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни.

Гигиена — одна из наиболее древних наук. Элементы санитарных правил можно обнаружить в исторических документах древних государств: санитарные предписания в своде законов Древней Индии указывали на необходимость смены белья и одежды, ухода за кожей и зубами, рекомендовалась растительная пища, запрещались излишества в еде.

В Древнем Египте осуществлялись санитарные мероприятия по оздоровлению населенных мест.

В Древнем Риме существовали водопровод, канализация, знаменитые римские термы (бани-купальни), обеспечивающие условия для гигиены человека.

В Новгороде обнаружены остатки городского водопровода (11 в.), построенного из деревянных труб. Бани для общего пользования устраивались во многих русских городах. В "Домострое" говорилось о правилах хранения готовой пищи, мытья посуды, стирки и смены белья.

**Задание 25 (З) Учебник, с.56 - 57.** 

Назовите значение слова «гигиена» (*наука о сохранении и укреплении здоровья*).

Назовите значение слова «осанка» (*осанка - привычное положение тела при стоянии, ходьбе и сидении; правильная осанка - вертикальное ненапряженное положение позвоночника, при несколько выступающей груди и слегка втянутом животе; неправильная осанка может вызывать нарушения деятельности внутренних органов*).

Расскажите правила посадки за партой (столом).

Назовите значение выражения «лечебная физкультура» (*лечебная физкультура (ЛФК), метод лечения, состоящий в применении физических упражнений и естественных факторов природы к больному человеку с лечебно-профилактическими целями*).

Расскажите о значении физических упражнений для формирования правильной осанки.

**Задание 26 (II)** Учебник, с.56 - 57. 

Верно ли, что вырабатывать правильную осанку можно в любом возрасте? Обоснуйте своё мнение.

Верно ли, что невозможно исправить искривление осанки? Обоснуйте своё мнение.

**Задание 27 (У)** Учебник, с.56 - 57. 

Рассмотрите иллюстрации и сформулируйте правила формирования хорошей осанки.

**Задание 28 (У)** Рабочая тетрадь, с.34, № 1, с взаимопроверкой. 

Рассмотрите условные знаки и расскажите правила формирования правильной осанки. Отметьте те из них, которые выполняете вы.

**Задание 29 (З)** Учебник, с.58. 

Расскажите о роли зубов для организма человека.

Расскажите о правилах ухода за зубами.

**Задание 30 (II)** Учебник, с.58. 

Верно ли, что чистить молочные зубы не обязательно? Обоснуйте своё мнение.

**Задание 31 (У)** Рабочая тетрадь, с.34 - 35, № 6, с самооценкой. 

*Практическая работа «Уход за зубами»*

1) Рассмотрите фотографии и отметьте предметы необходимые для ухода за зубами.

2) Воспроизведите порядок движения зубной щётки при чистке зубов и отметьте на схемах эти движения.

3) Освойте зубную нить, следуя инструкции.

4) Ознакомьтесь с инструкцией на упаковке жидкости для полоскания рта и прополощите рот.

5) Оцените свои умения ухаживать за зубами по заданным критериям.

**Задание 32 (З)** Учебник, с.58 - 59. 

Расскажите о необходимой пище для организма.  
 Назовите значение выражения «режим питания», «правильное питание»  
*(распорядок приёма пищи; правила употребления пищи, по качеству, количеству и времени, для сохранения здоровья).*  
 Расскажите о полезном и здоровом питании.  
*(1 .Пища должна быть разнообразной: растительного и животного происхождения, чтобы организм получал все необходимые питательные вещества.*  
*2. Больше употреблять в пищу свежих овощей и фруктов, т. к они содержат витамины и пищевые волокна, помогающие работе кишечника.*  
*3. Мучного и сладкого есть немного.*  
*Сахар является основным питанием для клеток головного мозга, поэтому без сладкого жизнь человека невозможна. Сладкое – это глюкоза, которая обеспечивает работу головного мозга, и употреблять ее нужно умеренно. Излишки сахара вызывают болезни и полноту.*  
*4. Вредно есть много жареного, копчёного, солёного и острого.*  
*5. Завтракать утром нужно обязательно, до завтрака следует выпивать стакан чистой воды.*  
*6. Ужинать необходимо за два часа до сна.*  
*7. Важно питаться регулярно в одно и то же время и пить достаточное количество воды. Организм привыкает к режиму питания, поэтому пища лучше усваивается).*  
**Задание 33 (II) Учебник, с.58 - 59.**   
 Верно ли, что растущему организму человека полезна пища только растительного происхождения? Обоснуйте своё мнение.  
 Верно ли, что завтракать утром не обязательно? Обоснуйте своё мнение.  
 Верно ли, что полезно есть любую вкусную пищу? Обоснуйте своё мнение.  
 Можно ли утверждать, что «быстрая еда» (фаст-фуд): различные бутерброды, чипсы, газированные напитки полезны для здоровья и позволяют экономить время? Обоснуйте своё мнение.  
**Задание 34 (У) Рабочая тетрадь, с.36, № 3, с взаимопроверкой.**   
 Рассмотрите иллюстрации, отметьте продукты растительного происхождения (зелёным цветом) и продукты животного происхождения (красным цветом).  
**Задание 35 (У) Рабочая тетрадь, с.37, № 4.**

Составьте и оформите в таблице меню для своей семьи в соответствии с правилами здорового питания.

**Задание 36 (У)** Учебник, с.59, с самопроверкой.

Допишите предложения о правилах гигиены.

**Задание 37 (З)**

Назовите пять чувств, с помощью которых человек воспринимает окружающий мир (*зрение, слух, вкус, обоняние, осязание*).

**Задание 38 (З)** Учебник, с.60 - 61.

Укажите слова, которые подсказали вам ответ этой загадки:

Брат с братом

Через дорогу живут,

А один другого не видит. (*Глаза*)

Назовите значение выражения «глазное яблоко».

Назовите значение выражения «зрачок» (*небольшое отверстие на глазном яблоке, через которое внутрь глаза проходят лучи света; радужная оболочка зрачка определяет цвет глаза*).

Назовите значение слова «сетчатка» (*задняя стенка глазного яблока, на которой расположен светочувствительный слой*).

Назовите значение выражения «зрительный нерв» (*нерв, по которому поступает сигнал от сетчатки в головной мозг, где складывается картина того, что окружает человека*).

Назовите орган слуха. Дружно, хором! Это ... (*ухо*).

Назовите основные части уха (*наружное ухо, среднее ухо, внутреннее ухо*).

Назовите значение выражения «ушная раковина» (*наружное ухо, которое улавливает звуки*).

Назовите значение слова «обоняние» (*способность человека чувствовать запахи*).

Назовите орган обоняния (*нос*).

Назовите орган вкуса (*язык*).

Назовите значение выражения «вкусные сосочки».

Расскажите о том, как человек различает вкус пищи.

Назовите значение выражения «осязание» (*способность человека чувствовать прикосновение*).

Назовите орган осязания (*кожа*).

Расскажите о процессе осязания человеком окружающего мира.  
 Расскажите о том, как осязание помогает слепым людям  
**Задание 39 (II)** Учебник, с.60 - 61. 

Верно ли, что веки необходимы для спокойного сна, а брови и ресницы для красоты? Обоснуйте своё мнение.  
 Верно ли, что звуки, улавливаемые ушной раковиной через наружный слуховой проход, попадают в головной мозг? Обоснуйте своё мнение.  
 Верно ли, что хорошо развито обоняние только у животных? Обоснуйте своё мнение.  
 Верно ли, что насморк не мешает человеку воспринимать и различать запахи? Обоснуйте своё мнение.  
 Верно ли, что язык человека необходим ему только для речевого общения? Обоснуйте своё мнение.  
 Верно ли, что сигналы в головной мозг посылают только орган слуха и зрения? Обоснуйте своё мнение.  
**Задание 40 (У)** Учебник, с. 60 - 61. 

Рассмотрите схему строения уха и расскажите о работе органа слуха.  
 Рассмотрите схему и расскажите о работе органа обоняния – носа.  
 Рассмотрите схему и расскажите о расположении вкусовых сосочков на языке.  
 Расскажите, используя схему, как через кожу мы различаем прикосновения.  
**Задание 41 (У)** с самооценкой. 

Игра «Что в мешке?»  
 Опустите руку в мешок, на ощупь определите форму, размер, поверхность предмета и назовите его.  
**Задание 42 (З)** Учебник, с.62 - 63. 

Расскажите правила гигиены зрения, слуха.  
 Расскажите о правилах гигиены органа вкуса, обоняния, осязания.  
**Задание 43 (II)** Учебник, с.62 - 63. 

Вредно ли для глаз смотреть продолжительно только телевизор? Обоснуйте своё мнение.  
 Верно ли, что нарушить слух способны только громкие звуки музыки? Обоснуйте своё мнение.  
 Верно ли, что для гигиены органа вкуса нужно чистить зубы? Обоснуйте

своё мнение.

**Задание 44 (У)** Рабочая тетрадь, с.39, № 3, с взаимопроверкой. 

Рассмотрите рисунки, сформулируйте правила гигиены органов чувств, которые в них «зашифрованы».

**Задание 45 (У)** 

Составьте и напишите правила гигиены для органов чувств и органов слуха, используя данные учебника.

*Правила гигиены зрения:*

1. Вредно читать и писать при плохом освещении.
2. Свет должен падать слева.
3. Расстояние от глаз до поверхности книги должно быть равно длине руки, согнутой в локте.
4. Нельзя читать лёжа.
5. Не трите глаза руками.
6. Сидеть перед телевизором не ближе двух метров.
7. Работать на компьютере непрерывно не более 20 минут.

*Правила сохранения органа слуха здоровыми:*

1. Не ковыряйте в ушах спичками, булавками и другими острыми предметами.
2. Необходимо регулярно мыть уши и чистить туго скрученной ваткой или специальной палочкой.
3. Сильный шум, резкие звуки, громкая музыка портят слух.
4. Если в ухо залетит насекомое или возникнет боль в ушах, немедленно обратитесь к врачу.

**Задание 46 (У)** Рабочая тетрадь, с.39, № 4. 

Напишите интересные факты о строении и работе наших органов чувств, используя справочную литературу или сеть Интернет.

Обсудите полученную информацию с одноклассниками и оцените её.

*\*Человек без воздуха может обходиться несколько секунд.*

*Японские ныряльщики за жемчугом на глубине 30 метров задерживают дыхание до 4 минут. Рекорд под водой в спокойном состоянии 5 минут 24 секунды.*

*Швейцарец Петер Кола (2010 год) установил новый рекорд задержки*

дыхания под водой, Кола провел под водой без акваланга 19 минут и 21 секунду. Достижение Петера Кола занесено в Книгу рекордов Гиннеса. Особенности дыхания животных таковы: бобры могут обходиться без воздуха 30 минут, а киты – до 1 часа.

**\*\*Проходя через носовую полость, воздух согревается, увлажняется и очищается. Сухой воздух иссушил бы лёгкие, загрязнённый превратил бы их в подобие пылесборника пылесоса, кроме того, в слизистой оболочке носа содержится много веществ, разрушающих болезнетворные микроорганизмы. Слизистая оболочка носа умеет распознать во вдыхаемом воздухе микроб (например, вирус гриппа) и преградить ему путь, смывая «врага». Внешне это проявляется насморком – верным спутником простудного заболевания. Попадание холодного воздуха внутрь грудной клетки грозило бы организму переохлаждением.**

**Функции носа:**

- 1) Защитная.
- 2) Согревает воздух.
- 3) Увлажнение воздуха.
- 4) Защита от попадания в организм вредных веществ.
- 5) Обонятельная функция.

**\*\*\*Кровеносная система человека образует два круга кровообращения: большой и малый.**

**Большой круг кровообращения** обеспечивает кровью все органы и ткани, он начинается в левом желудочке, откуда выходит аорта, а заканчивается в правом предсердии, куда впадают полые вены.

**Малый круг кровообращения** ограничен циркуляцией крови в лёгких, здесь происходит обогащение крови кислородом и выведение углекислого газа; он начинается правым желудочком, из которого выходит лёгочный ствол, а заканчивается левым предсердием, в которое впадают лёгочные вены.

**Пульс** (частота сердечных сокращений) непостоянен. Он зависит от многих факторов, таких как возраст, состояние здоровья, тренированность организма, температура окружающей среды и многие другие. Таким

*образом, сердце помогает организму адаптироваться к различным условиям внешней и внутренней среды.*

*Возрастные изменения пульса особенно заметны у детей. У новорожденных малышей сердце бьется в 2 раза чаще, чем у взрослых. По мере взросления, становления адаптационных механизмов в организме, частота сердечных сокращений уменьшается и к 12–16 годам становится как у взрослых. После 50 лет, особенно у нетренированных людей ведущих сидячий образ жизни, сердце постепенно дряхлеет и пульс учащается.*

*Нормы пульса для детей*

<i>Возраст</i>	<i>Среднее значение пульса (уд/мин)</i>	<i>Границы нормы пульса (уд/мин)</i>
<i>1–2 года</i>	<i>124</i>	<i>94–154</i>
<i>6–8 лет</i>	<i>98</i>	<i>78–118</i>
<i>8–10 лет</i>	<i>88</i>	<i>68–108</i>

### **Блок Б. Здоровью цены нет**

#### **Цели:**

- Стимулировать желание вести здоровый образ жизни.
- Актуализировать знания о термометре и его назначении.
- Ввести понятие «температура тела», «термометр», «шкала», «ртуть», «градус», «дисплей», «травма», «порез», «ожог», «ушиб», «йод», «обморожение», «перегревание», «головокружение», «обморок»,

#### **Задание 1 (3)**

Назовите значение слова «термометр» (*прибор для измерения температуры*).  
Расскажите об устройстве термометра.

Расскажите о применении термометра.

#### **Задание 2 (3) Учебник, с.64 -65.**

Расскажите о медицинских термометрах.

Назовите значение слова «ртуть» (*жидкий металл серебристо-белого цвета*).

Расскажите о правилах пользования ртутным термометром.

Назовите значение слова «шкала» (*линейка или циферблат с делениями в различных измерительных приборах*).

Назовите значение слова «градус» (*единица измерения температуры*).

#### **Диагностические задания:**

1. Напишите номер телефона, по которому вы будете обращаться за экстренной помощью.

2. Допишите предложение:

При ушибе приложите к больному месту ... (*холод*).

При порезе промойте рану чистой .... , обработайте .... и перевяжите .... (*водой, йодом или зелёной, чистым*

<p>«пожарная охрана», «скорая медицинская помощь», «газовая служба», «здоровствуйте», «здоровье».</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Научить: <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять изменения температуры тела человека и обосновывать своё мнение;</li> <li>- раскрывать смысл пословиц о правилах здорового образа жизни и обосновывать своё мнение;</li> <li>- рассказывать об устройстве ртутного и электронного термометров;</li> <li>- рассказывать правила пользования ртутным и электронным термометрами;</li> <li>- рассказывать правила по оказанию первой помощи при ушибах, порезах, ожогах, обморожении, перегревании;</li> <li>- о службах оказания первой помощи;</li> <li>- рассказывать правила здорового образа жизни и применять их в повседневной жизни;</li> <li>- измерять температуру своего тела и оформлять результаты исследования в ходе практической работы;</li> <li>- оформлять фоторассказ о деятельности по укреплению здоровья в семье;</li> <li>- выполнять взаимопроверку и</li> </ul> </li> </ul>	<p>Назовите значение выражение «температура тела».</p> <p>Назовите температуру тела здорового человека.</p> <p>Укажите границу между нормальной и повышенной температурой тела человека.</p> <p>Назовите значение слова «дисплей» (<i>экран</i>).</p> <p>Расскажите о работе электронного термометра.</p> <p>Рассмотрите рисунки и сравните устройство медицинских термометров: ртутного и электронного.</p> <p><b>Задание 3 (II)</b> </p> <p>Верно ли, что все медицинские термометры имеют одинаковое устройство? Обоснуйте своё мнение.</p> <p><b>Задание 4 (У)</b> <i>Рабочая тетрадь, с.40 - 43, № 1, с взаимооценкой.</i> </p> <p><i>Практическая работа «Измерение температуры тела»</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Раскрасьте на каждом рисунке трубку с ртутью на уровне, который соответствует показаниям термометра.</li> <li>2) Напишите цифрами показания термометров.</li> <li>3) Отметьте термометр, на дисплее которого представлена нормальная температура тела человека.</li> <li>4) Измерьте температуру своего тела с помощью ртутного термометра, действуя по инструкции (<i>задание выполняют дома с разрешения родителей</i>).</li> <li>5) Измерьте температуру своего тела с помощью электронного термометра, действуя по инструкции.</li> <li>6) Напишите в таблицу результаты показаний термометров (ртутного и электронного).</li> <li>7) Оцените умение измерять температуру тела ртутным и электронным термометрами по заданным критериям.</li> </ol> <p><b>Задание 5 (З)</b> <i>Учебник, с.66 - 67.</i> </p> <p>Назовите значение выражения «пожарная охрана», «скорая медицинская помощь», «газовая служба», МЧС (<i>Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий — МЧС России, одна из аварийно-спасательных служб России</i>).</p> <p>Назовите номера телефонов аварийной службы (<i>МЧС и пожарная охрана – 01; полиция – 02, скорая медицинская служба – 03; аварийная газовая</i></p>	<p><i>бинтом</i>).</p> <p>При обморожении растирайте кожу ... (<i>сухой варежкой или платком</i>) круговыми движениями до тех пор, пока кожа ... (<i>порозовеет</i>).</p> <p>Пострадавшего при перегревании уложите в ..., приложите к голове ..., вызовете ... (<i>прохладном помещении, холод, врача</i>).</p> <p>3. Допишите предложение: Здоровье – это ... .</p> <p>Я хочу быть здоровым для того, чтобы ... .</p> <p><b>Личностные умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проявлять желание вести здоровый образ жизни.</li> </ul> <p><b>Познавательные умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- раскрывать значение понятия «температура тела», «термометр», «шкала», «ртуть», «градус», «дисплей», «травма», «порез», «ожог», «ушиб», «йод», «обморожение», «перегревание», «головокружение», «обморок», «пожарная охрана», «скорая медицинская помощь», «газовая служба», «здоровствуйте», «здоровье» и использовать его в активном</li> </ul>
---	---	---

<p>корректировку учебного задания;  - выполнять взаимооценку и самооценку учебного задания;  - адекватно взаимодействовать в паре и приходить к общему решению.</p>	<p><i>служба – 04).</i>  Назовите значение выражения «экстренная помощь» (<i>спешная, неотложная, внеочередная помощь</i>)  Назовите номер телефона экстренной помощи (112).  Назовите значение выражения «травма» (<i>травма (от греч. trauma — рана), повреждение в организме человека, вызванное действием факторов внешней среды</i>).  Назовите значение слова «ушиб» (<i>повреждение тканей и органов тела тупым предметом без нарушения целостности кожи</i>).  Расскажите о лечении ушиба (<i>при лёгких ушибах – холод, обезболивающие средства; ушибы с повреждением внутренних органов требуют экстренной медицинской помощи, стационарного лечения</i>).  Назовите значение слова «порез» (<i>рана, сделанная каким-нибудь режущим предметом</i>).  Назовите значение слова «йод», «бриллиантовый зелёный раствор (зелёнка)» (<i>лекарственный препарат</i>).  Расскажите о первой помощи при порезах.  Назовите значение слова «ожог» (<i>повреждение кожи в результате воздействия высоких температур</i>).  Расскажите о правилах оказания первой помощи при ожогах (<i>первая помощь: устранение причины ожога, противошоковые меры, наложение сухих стерильных повязок; при обширных ожогах — обёртывание чистой простыней и транспортирование в лечебное учреждение</i>).  Назовите значение слова «обморожение» (<i>повреждение тканей организма под воздействием холода. Нередко сопровождается общим переохлаждением организма и особенно часто затрагивает такие части тела, как ушные раковины, нос, недостаточно защищённые конечности, прежде всего пальцы рук и ног</i>).  Расскажите о первой помощи при обморожении.  Назовите значение слова «перегревание», «головокружение», «обморок» (<i>головокружение - состояние, при котором утрачивается чувство равновесия и все представляется кружащимся, колеблющимся; обморок - приступ слабости, головокружения, потемнения в глазах с последующей утратой сознания</i>).</p>	<p>словаре;  - определять изменения температуры тела человека и обосновывать своё мнение;  - раскрывать смысл пословиц о правилах здорового образа жизни и обосновывать своё мнение.  <b>Регулятивные умения:</b>  - выполнять взаимопроверку и корректировку учебного задания;  - выполнять взаимооценку и самооценку учебного задания.  <b>Коммуникативные умения:</b>  - адекватно взаимодействовать в паре и приходить к общему решению.  <b>Предметные умения:</b>  • рассказывать:  - об устройстве ртутного и электронного термометров;  - правила пользования ртутным и электронным термометрами;  - правила по оказанию первой помощи при ушибах, порезах, ожогах, обморожении, перегревании;  - о службах оказания первой помощи;  - правила здорового образа жизни и применять их в повседневной жизни</p>
---	---	---

	<p>Расскажите об оказании первой помощи при перегревании.</p> <p><b>Задание 6 (II)</b> Учебник, с.66 - 67. </p> <p>Верно ли, что для оказания помощи при любых ушибах требуется госпитализация? Обоснуйте своё мнение.</p> <p>Верно ли, что только глубокие раны можно обрабатывать йодом или зелёной? Обоснуйте своё мнение.</p> <p>Верно ли, что место ожога обрабатывают только холодной водой? Обоснуйте своё мнение.</p> <p>Верно ли, что при обморожении кожу необходимо растереть снегом до покраснения? Обоснуйте своё мнение.</p> <p>Верно ли, что при перегревании организма нельзя прикладывать холод к голове? Обоснуйте своё мнение.</p> <p><b>Задание 8 (У)</b> Рабочая тетрадь, с.81, № 2, с взаимопроверкой. </p> <p>Напишите в таблицу правила оказания первой помощи при лёгких травмах, обморожении и перегревании.</p> <p><b>Задания 9 (З)</b> Учебник, с.68 – 71. </p> <p>Назовите значение слова «здоровье» (<i>главное богатство каждого человека; здоровье – правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие; понятие «здоровье» включает три составляющие: здоровье телесное, здоровье психическое (душевное), здоровье духовно-нравственное</i>).</p> <p>Назовите значение слова «здравствуйте» (<i>приветствуя, желать здоровья</i>).</p> <p>Расскажите золотые правила здорового образа жизни: правила гигиены, здорового питания.</p> <p>Перечислите те правила здорового образа жизни, которые выполняете вы в повседневной жизни.</p> <p>Расскажите о Параолимпийских играх.</p> <p><b>Задания 10 (II)</b> Учебник, с.68 – 71. </p> <p>Раскройте смысл пословицы и обоснуйте своё мнение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Много спать – мало жить: что проспано, то прожито».</li> <li>• «Поганое к чистому не пристанет».</li> <li>• «Большая сыть брюху вредит».</li> <li>• «В движении – жизнь».</li> <li>• «Хворь слёзы любит, а от веселья чахнет».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• измерять температуру своего тела и оформлять результаты исследования в ходе практической работы;</li> <li>• оформлять фоторассказ о деятельности по укреплению здоровья в семье.</li> </ul>
--	--	--

	<p>Верно ли, что для здоровья человеку необходимо только здоровое тело? Обоснуйте своё мнение.</p> <p><b>Задания 11 (У) Учебник, с.68 – 69. <input type="checkbox"/></b></p> <p>Расскажите правила здорового образа жизни, используя рисунки.</p> <p><b>Задание 12 (У) Рабочая тетрадь, с.44 – 45, с самооценкой. <input type="checkbox"/></b></p> <p>Составьте и оформите фоторассказ о деятельности по укреплению здоровья в вашей семье.</p> <p><b>Задание 13 (У) Рабочая тетрадь, с.46, № 1, с самооценкой. <input type="checkbox"/></b></p> <p>Выберите пословицы народов своего края о правилах здорового образа жизни и напишите их. Оформите к ним иллюстрацию.</p> <p><b>Задание 14 (У) Рабочая тетрадь, с.47, № 2, с самооценкой. <input type="checkbox"/></b></p> <p>Подберите и оформите материал о человеке, который показал пример силы воли и силы духа. Проиллюстрируйте рассказ фотографией или рисунком.</p>	
<b>Блок В. Диагностика качества освоения темы</b>		
<p><b>Цели:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Установить степень освоения темы, а именно уметь:</li> <li>• определять: <ul style="list-style-type: none"> <li>- системы органов;</li> <li>- внутренние органы тела человека;</li> <li>- деятельность кровеносной системы человека;</li> <li>- строение органов чувств: зрения, слуха;</li> <li>- выполнять задание в соответствии с целью.</li> </ul> </li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Контрольные задания <input type="checkbox"/></b></p> <p>1. <i>Рабочая тетрадь, с.29, № 5.</i> Рассмотрите схемы, определите систему органов и пронумеруйте её в следующем порядке:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) пищеварительная система;</li> <li>2) дыхательная система;</li> <li>3) кровеносная система;</li> <li>4) нервная система.</li> </ol> <p>Напишите название органа человека, обозначенного стрелочкой.</p> <p>2. <i>Рабочая тетрадь, с.30, № 2.</i> Определите последовательность прохождения пищи по органам пищеварения и обозначьте её цифрами.</p> <p>3. <i>Рабочая тетрадь, с.31, № 4.</i> Определите для каждого вопроса соответствующий ответ и обозначьте его стрелочкой.</p> <p>4. <i>Рабочая тетрадь, с.38, №2.</i> Рассмотрите рисунки и напишите название к каждой части глаза, уха.</p>	<p><b>Регулятивные умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять задание в соответствии с целью.</li> </ul> <p><b>Предметные умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• определять: <ul style="list-style-type: none"> <li>- систему органов;</li> <li>- внутренние органы тела человека;</li> <li>- деятельность кровеносной системы человека;</li> <li>- строение органов чувств: зрения, слуха.</li> </ul> </li> </ul>
<b>III этап. Интеллектуально-преобразовательная деятельность</b>		

Цели деятельности	Варианты заданий	Планируемый результат
<p>• Стимулировать желание к процессу создания советов по здоровому образу жизни.</p> <p>• Научить:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ориентироваться в разных вариантах выполнения задания;</li> <li>- использовать приобретённые знания для выполнения задания;</li> <li>- планировать свое действие в соответствии с учебным заданием;</li> <li>- составлять и оформлять советы по здоровому образу жизни;</li> <li>- представлять результат своей деятельности.</li> </ul>	<p>Этап интеллектуально-преобразовательной деятельности включает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выбор варианта задания (<i>информативный, импровизационный, эвристический</i>);</li> <li>• выбор способа деятельности (индивидуальный или коллективный);</li> <li>• самоорганизацию по выполнению задания:</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планирование деятельности;</li> <li>- выполнение задания;</li> <li>- представление результатов деятельности.</li> </ul> <p><b>Информативный вариант</b></p> <p>Впишите в каждое предложение такие слова, чтобы получились советы по здоровому образу жизни, благодаря которым можно быть выносливым, здоровым и стать участником турслёта в любое время*:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Жить, чередуя труд и отдых: ... .</li> <li>2. Жить, соблюдая чистоту ..., беречь.... души.</li> <li>3. Жить в ладу с природой: закалять свой организм ..., тренировать ... .</li> <li>4. Жить по правилам здорового питания: <ul style="list-style-type: none"> <li>- пей достаточное количество ....</li> <li>- питайся ... ;</li> <li>- ешь .....меньше, .....больше - проживешь дольше;</li> <li>- ешь умеренно и не ... ;</li> <li>- ужинай за ...часа до ....</li> </ul> </li> <li>5. Жить по принципу «В движении – жизнь»: утро начинать с ..., много ходить ..., заниматься ..., в свободную минуту ....</li> </ol> <p>Слова для справок: делу время, потехе час; жить по солнышку; рано просыпаться и не поздно засыпать, соблюдать режим дня школьника; телесную, чистоту, воздух, солнце и вода, воля, сила, переждать, белый, зелёный, два, сон, вода, регулярно, зарядка, пешком, спорт, фитнес, бассейн, играть, гулять, на воздухе.</p> <p><i>*Можно воспользоваться материалами Учебника, с. 68 – 69.</i></p> <p><b>Импровизационный вариант</b></p> <p>Составьте и напишите советы по здоровому образу жизни, благодаря которым можно быть выносливым, здоровым и стать участником турслёта в</p>	<p><b>Личностные умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проявлять творческое отношение к процессу создания советов по здоровому образу жизни.</li> </ul> <p><b>Познавательные умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выбирать вариант выполнения задания;</li> <li>- использовать приобретённые знания для выполнения задания.</li> </ul> <p><b>Регулятивные умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять учебное действие в соответствии с планом.</li> </ul> <p><b>Коммуникативные умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- адекватно использовать речевые средства для представления результата.</li> </ul> <p><b>Предметные умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составлять и оформлять советы по здоровому образу жизни.</li> </ul>

	<p>любое время. Для этого используйте приобретенные знания, умения темы и предложенный план:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Жить, чередуя труд и отдых.</li> <li>2. Жить, соблюдая чистоту.</li> <li>3. Жить в ладу с природой.</li> <li>4. Жить по правилам здорового питания.</li> <li>5. Жить по принципу «В движении – жизнь».</li> </ol> <p><b>Эвристический вариант</b></p> <p>Подготовьте и представьте одноклассникам презентацию «Мой здоровый образ жизни», благодаря которому можно быть выносливым, здоровым и стать участником турслёта в любое время.</p> <p><i>*1. Жить, чередуя труд и отдых: <u>делу время, потехе час; жить по солнышку, соблюдать режим дня школьника.</u></i></p> <p><i>2. Жить, соблюдая чистоту <u>телесную, беречь чистоту души.</u></i></p> <p><i>3. Жить в ладу с природой: <u>закалывать свой организм воздухом, солнцем и водой, тренировать волю.</u></i></p> <p><i>4. Жить по правилам здорового питания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- пей достаточное количество <u>воды;</u></li> <li>- питайся <u>регулярно;</u></li> <li>- ешь <u>белого меньше, зелёного больше</u> – проживёшь дольше;</li> <li>- ешь умеренно и не <u>передай;</u></li> <li>- ужинай за <u>два часа до сна.</u></li> </ul> <p><i>5. Жить по принципу «В движении – жизнь»: утро начинать <u>с зарядки, много ходить пешком, заниматься спортом, в свободную минуту играть на воздухе.</u></i></p>	
<b>IV этап. Рефлексивная деятельность</b>		
<b>Цели деятельности</b>	<b>Самоанализ и самооценка ученика</b>	<b>Результат деятельности</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Научить:</li> <li>- соотносить полученный результат с поставленной целью;</li> </ul>	<p><b>Самоанализ</b></p> <p><b>I. Задание.</b></p> <p>Закончите предложения:</p>	<p><b>Личностные умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценивать результат собственной деятельности.</li> </ul>

<p>- оценивать результат учебной деятельности.</p>	<p><b>1 Мне важно следовать правилам здорового образа жизни, потому что.....</b>  <b>2. Чтобы быть здоровым, нужно .....</b>  <b>Самооценка</b>  <b>II. Задание</b>          Закончите предложения:  <b>Я доволен (льна) .....</b>(очень, не очень) <i>тем, что могу выполнить правильно учебное задание .....</i>(самостоятельно, при небольшой помощи учителя).</p>	<p><b>Регулятивные умения:</b>          - соотносить поставленную цель и полученный результат деятельности.</p>
<p><b>Цели деятельности</b></p>	<p><b>Самоанализ и самооценка учителя</b></p>	<p><b>Результат деятельности</b></p>
<p>• Соотнести полученный результат с поставленной целью;          • Оценить результат своей деятельности.</p>	<p><b>Цели темы:</b>  <b>Сформировать</b> представление о здоровом образе жизни.  <b>Ввести:</b>          - «золотые» правила здорового образа жизни;          - правила по оказанию первой помощи при ушибах, порезах, ожогах, обморожении, перегревании.  <b>Научить</b> использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.  <p style="text-align: center;"><b>Ключевые умения</b></p> <b>Личностные умения:</b>          - <i>проявлять желание вести здоровый образ жизни.</i>  <b>Познавательные умения:</b>          - <i>использовать приобретённые знания для составления советов по здоровому образу жизни, благодаря которым можно быть выносливым, здоровым и стать участником турслёта в любое время.</i>  <b>Регулятивные умения:</b>          - <i>выполнять учебное действие в соответствии с планом.</i>  <b>Коммуникативные умения:</b>          - <i>формулировать собственное высказывание, используя термины, в рамках учебного диалога.</i>  <b>Предметные умения:</b>          - <i>составлять и оформлять советы по здоровому образу жизни.</i></p>	<p><b>*Заполняется учителем по окончании изучения темы.</b></p>

## **Информация для учителя**

**Гигиена языка** включает в себя удаление налета, слизи, остатков пищи с помощью специальной щетки или скребка. При их отсутствии можно использовать и обычную зубную щетку, лучше мягкую или средней степени жесткости. Очищение языка проводится после того, как вы почистили зубы и прополоскали рот. Подметающими движениями с языка удаляется налет и слизь в направлении от корня к кончику. Особое внимание гигиене языка следует уделять лицам, имеющим складчатый или «географический» язык (когда на поверхности языка имеются глубокие борозды и складки). В них может накапливаться большое количество слизи и налета, что является благоприятной средой для размножения и жизнедеятельности микроорганизмов и может вызывать воспалительные явления.

**Гигиена кожи** - это основа личной гигиены. Для очистки от загрязнений, кожного сала, пота, микроорганизмов и чешуек требуется регулярное соблюдение правил гигиены кожи. Ванны продолжительностью до 15 минут следует принимать как минимум раз в неделю, а душ без мыла с водой комнатной температуры желательно принимать ежедневно. Кожу лица и шеи нужно умывать теплой водой. Ногти следует мыть щеточкой, каждую неделю подрезать их, подногтевое пространство очищать специальной ногтечисткой.

Для гигиены кожи полезен контрастный душ. Он закаляет организм, снимает усталость и улучшает кожное кровоснабжение. Сначала подается теплая вода, потом температура постепенно увеличивается, затем быстро включается холодная (но не ледяная обжигающая) вода на небольшой промежуток времени. Процедура повторяется 2-3 раза и заканчивается прохладной водой.

При соблюдении правил гигиены кожи следует учитывать, что благотворное влияние на кожу оказывают свежий воздух, умеренное воздействие солнечных лучей, водные процедуры, включая морские купания. Они повышают устойчивость кожи к внешним раздражителям. Также полезны занятия спортом и физкультурой.

**Гигиена носа.** О необходимости промывания носа упоминается издавна в медицине. Это является обязательной процедурой в гигиене любого человека. Ведь нос это наш персональный очиститель воздуха, как минимум очищающий воздух от пыли, которая постоянно накапливается, плюс носовая слизь убивает различные бактерии, попадающие с воздухом. Простое промывание полости носа не только ограждает человека от инфекции, но и способствует излечению от многих болезней. При этом повышается сопротивляемость организма к неблагоприятному воздействию внешней среды.