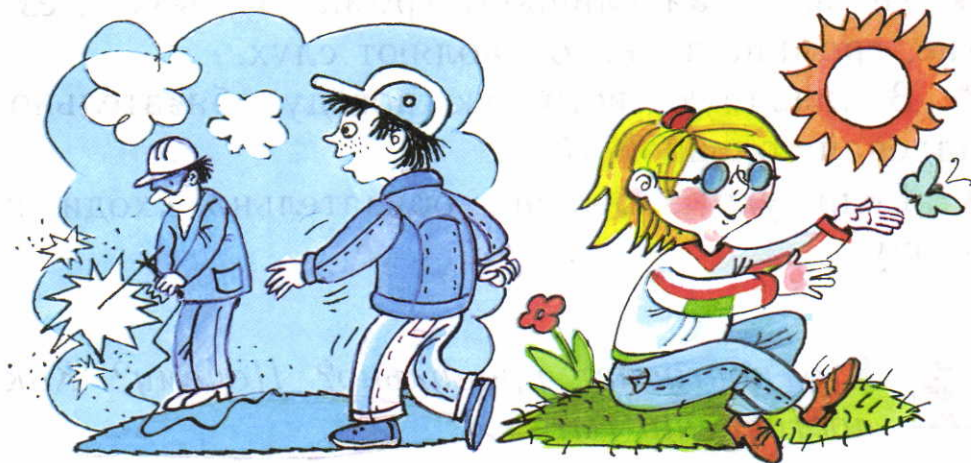
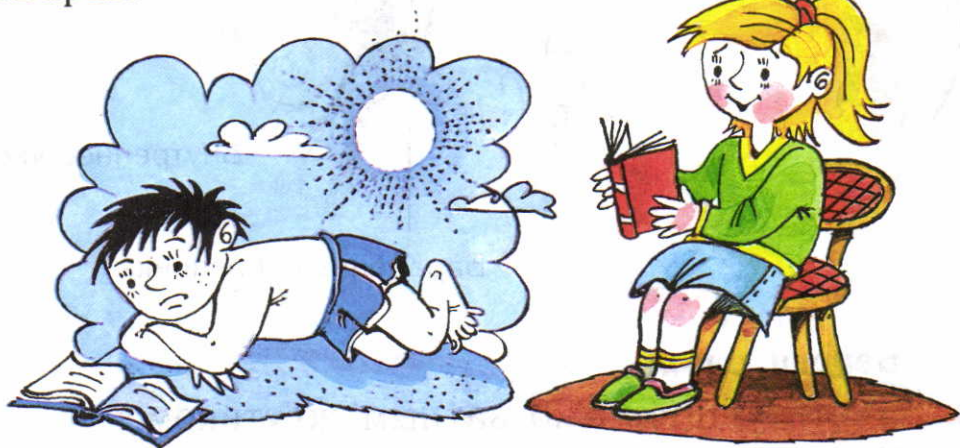


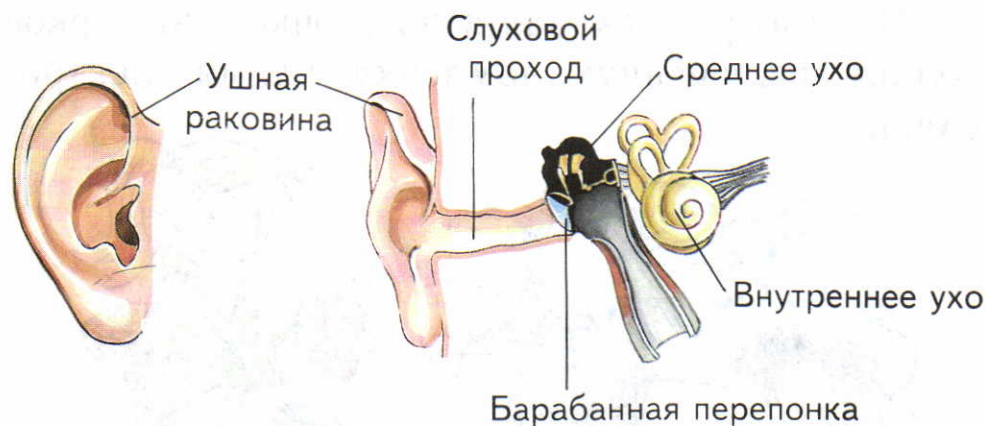
Береги зрение!

- Не читай лёжа.
- Располагай стол слева от окна, настольную лампу на левой стороне стола.
- Не наклоняйся слишком низко над книгой или тетрадью.
- Не смотри без защитных очков на яркое солнце, включённую лампочку, пламя электро-сварки.



Органы слуха — уши. Ушами ты слышишь различные звуки: человеческую речь, музыку, жужжание насекомых, шорох листьев.

В ушных раковинах есть небольшое отверстие. Через него звуки попадают во внутреннее ухо.

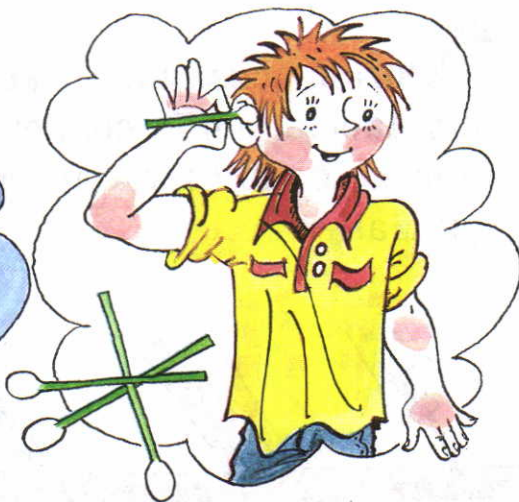
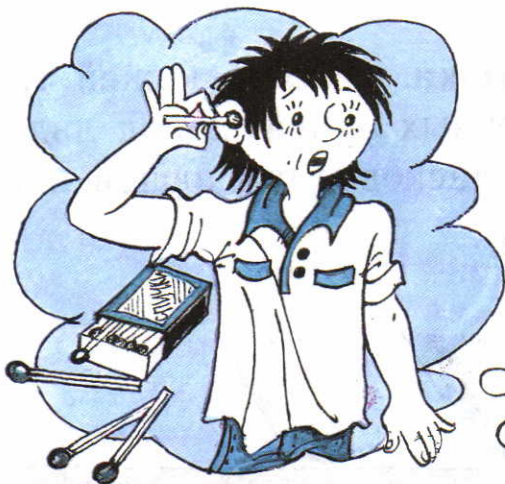


Береги слух!

- Чисти уши только ватным жгутиком.
- Не включай слишком громко музыку. Резкие, громкие звуки ослабляют слух.
- В холодную, ветреную погоду обязательно надевай головной убор.
- Если ухо заболело, обязательно сходи к врачу.

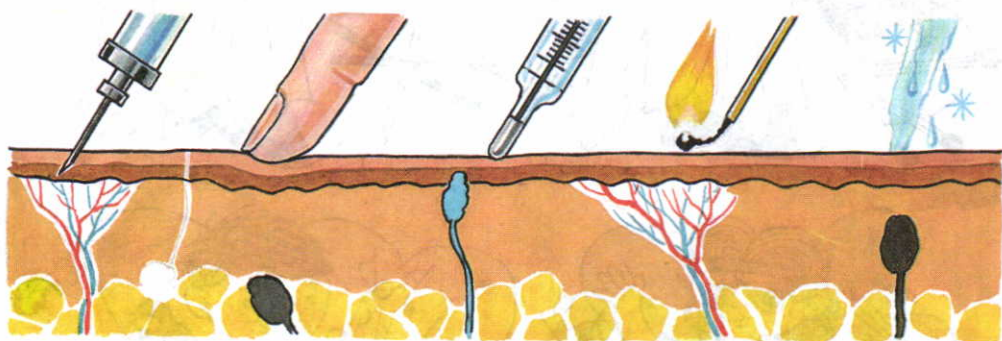


Кто поступает правильно? Почему? Как поступаешь ты?





Орган осязания — кожа. Именно кожей ты ощущаешь тепло солнечных лучей, холод льда и снега, боль от укола, ласковое прикосновение рук мамы.



Кроме того, кожа защищает внутренние органы от травм и от проникновения болезнетворных микробов. Кожа регулирует температуру тела, защищает организм от перегрева и переохлаждения.

Кожа и сама выделяет тепло. Избыток тепла (например, при энергичном выполнении физических упражнений) удаляется с поверхности кожи вместе с потом, и тело человека охлаждается.

Через кожу организм дышит.

Самая тонкая кожа покрывает ушную раковину, самая толстая — пятки.

Кожа — показатель здоровья. Если у тебя чистая, гладкая кожа, значит, со здоровьем у тебя всё в порядке.

Содержи кожу в чистоте!

Соблюдай правила личной гигиены.

Орган обоняния — нос. С его помощью ты различаешь запахи. Одни запахи тебе приятны, другие — нет.

Ты втягиваешь воздух ноздрями. Он попадает в носовую полость (рис. 6).

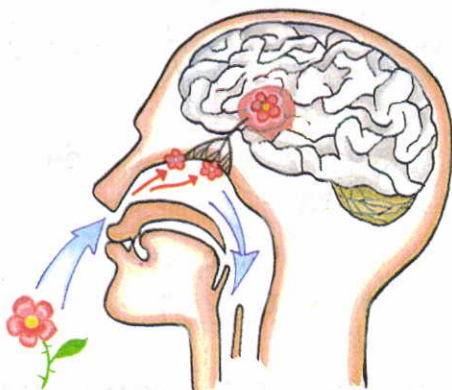


Рис. 6

Внутри носа воздух очищается. Многочисленные реснички задерживают пыль, которая попадает в нос вместе с воздухом.

В носовой полости воздух ещё и согревается. Вот почему полезно дышать носом, а не ртом.

Чтобы не было простуды с насморком и кашлем, надо закаляться. Как? Об этом ты узнаешь немного позже.

Орган вкуса — язык. Именно с его помощью ты определяешь, вкусная пища или нет, различаешь сладкое, солёное, горькое, кислое.

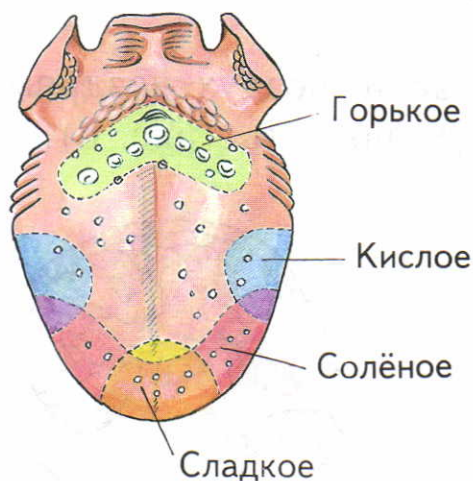
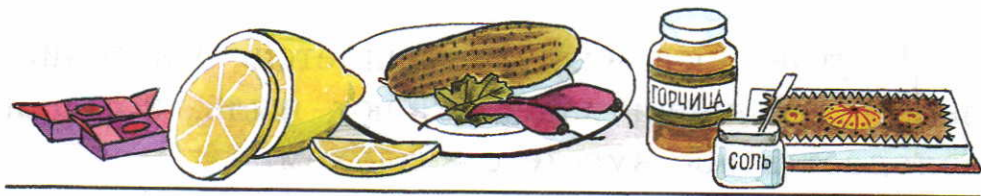


Рис. 7




Найди на рисунке 7 зоны языка, которые чувствуют вкус этих продуктов.



По цвету языка врачи определяют, болен человек или нет. У здорового человека язык

розовый и гладкий. У больного язык покрыт белым налётом, иногда трещинами.

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА


 Ты уже знаешь, что физическая культура — это не только выполнение физических упражнений, но и соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта.

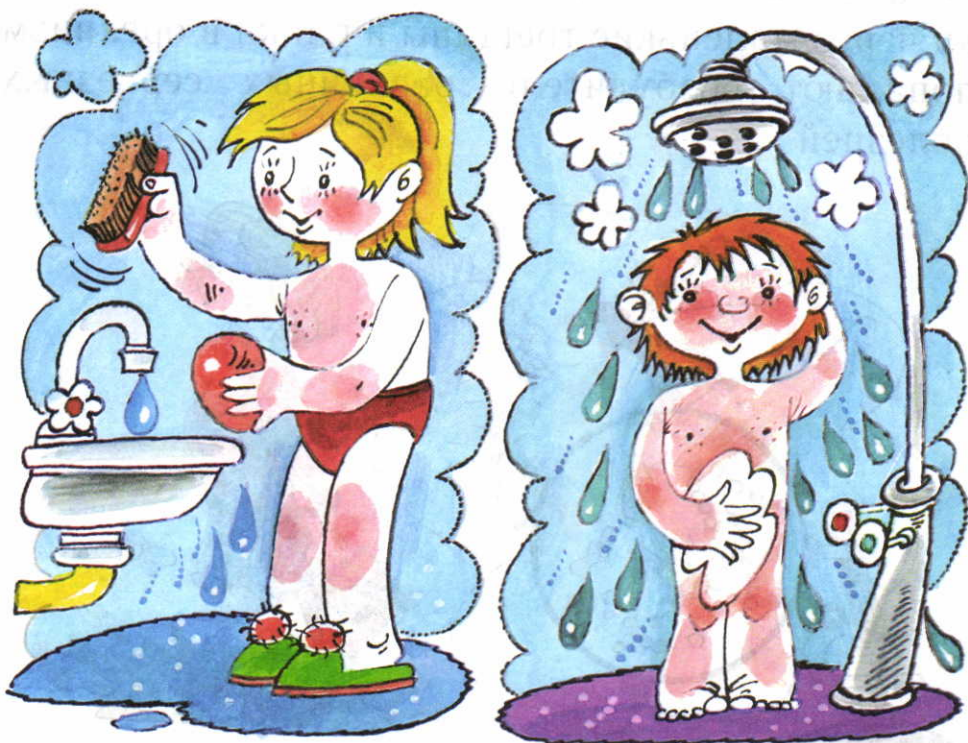
Тебе и окружающим неприятны грязные руки, нечищенные зубы, запах пота от тела. Кроме того, это места скопления микробов. Некоторые ребята грызут ногти. Из-за этой дурной привычки через маленькие трещины и ранки в организм попадают возбудители различных серьёзных болезней.



Основной гигиенической процедурой для поддержания чистоты тела является **мытьё**. Мыться надо не менее одного раза в неделю горячей водой с мылом. После этого необходимо *сменить нательное бельё*.

В течение дня, и особенно при занятиях физическими упражнениями, загрязняются руки, лицо, шея. Мыть их надо обязательно утром и вечером тёплой водой с мылом.

 *Что делают дети на рисунках, чтобы быть чистыми?*



Руки, кроме того, надо мыть ещё перед каждым приёмом пищи, после прогулки и после посещения туалета.

Очень важно следить за чистотой ног. Их надо ежедневно мыть перед сном. Это не только гигиеническая, но и закаливающая процедура.

После занятий физическими упражнениями необходимо принять душ.

Нечищенные и испорченные зубы также становятся причиной многих заболеваний.





Уход за зубами простой. Чтобы удалить остатки пищи, застрявшей между зубами, надо чистить зубы два раза в день с пастой или порошком не менее 1—2 минут.

Зубная щётка должна быть не очень жёсткой и не слишком мягкой.

Сначала чистят сомкнутые зубы в разных направлениях. Затем рот открывают и тщательно чистят поверхность зубов, обращённую внутрь рта. Затем зубы хорошо прополаскивают. Щётку моют и хранят в стакане щетинками вверх (рис. 8).

Береги зубы!

- Чисти зубы два раза в день, утром и вечером.

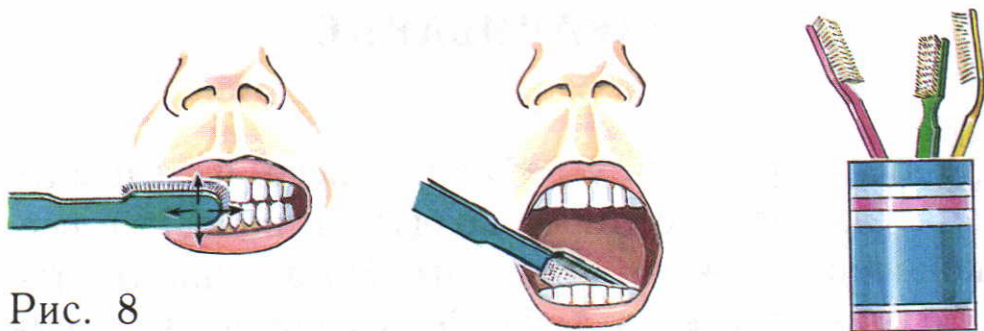


Рис. 8

- Не ешь много сладкого.
- Не перекусывай зубами нитки и не грызи орехи.
- Посещай кабинет зубного врача.

ПРОВЕРЬ СЕБЯ

1. Моюсь каждую неделю горячей водой с мылом.
2. Мою руки с мылом перед едой, после гулянья, после посещения туалета, после занятий спортом.
3. Мою каждый день ноги перед сном.
4. Чищу зубы утром и вечером.
5. Принимаю душ после занятий спортом.

Количество баллов _____.

ЗАКАЛИВАНИЕ



Если спросить у ребят в классе, полезны ли для здоровья солнце, воздух и вода, то все, конечно, скажут — полезны. Но знаешь ли ты, что это не всегда так? Ведь если целый день лежать на солнце, купаться в холодной воде, то можно не укрепить здоровье, а заболеть.

Поэтому, прежде чем начать закаливание, запомни несколько **правил**.

- ▶ Начинай закаливание в тёплую погоду, когда можно одновременно принимать воздушные и солнечные ванны. Это время отдыха, игры, прогулок (пеших и на велосипеде). Водные процедуры начинай во время купания в реке, озере.
- ▶ Ходи босиком по лесной тропинке, песку, мягкой траве, гальке.
- ▶ Продолжительность закаливающих процедур вначале должна быть небольшой, а температура воздуха и воды соответствовать рекомендуемым (таблица 1).
- ▶ Температуру воды для обливания, обтирания, душа и ножных ванн надо снижать постепенно каждые три дня на 1—2°C.

▶ После водных процедур разотри тело сухим полотенцем до лёгкого покраснения.

▶ Если начал закаляться, то делай это каждый день! Если пропустил 1—2 недели, то надо начинать всё сначала.

▶ Выполняй закаливающие процедуры только будучи здоровым.

▶ Если во время купания появились дрожь, озноб, то немедленно выйди из воды, разотрись полотенцем, надень сухую одежду, побегай.

Чтобы предохранить себя во время закаливающих процедур от перегревания или переохлаждения, следует также соблюдать несколько несложных, но важных **правил**.

▶ Немедленно прекращай закаливающие процедуры при ухудшении самочувствия.

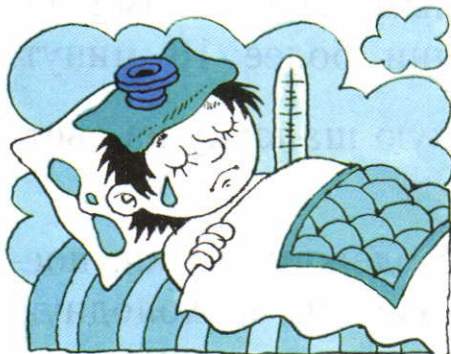
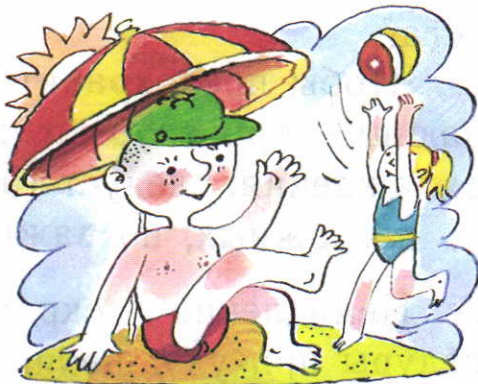
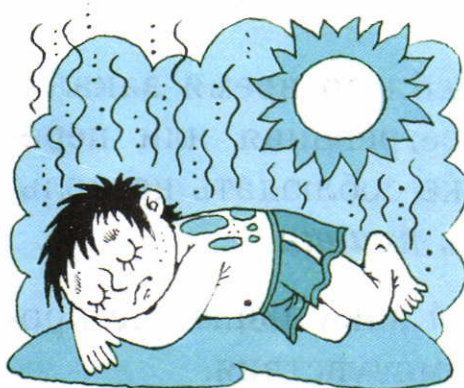
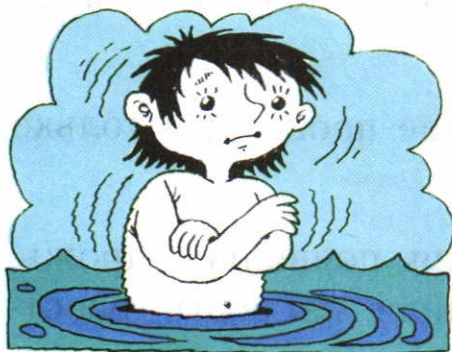
▶ Не оставайся под прямыми солнечными лучами в первые жаркие дни более 10 минут.

▶ Надевай на голову лёгкую шапочку из светлой ткани.

▶ Быстро смени верхнюю одежду, чулки, носки и обувь, если они намокли в холодную погоду.



Сравни, как ведут себя мальчики в воде, на пляже, как они одеты. Кто из них заболел, а кто пошёл в поход? Почему?



ПРОВЕРЬ СЕБЯ

1. Хочу быть закалённым.
2. Обтираюсь.
3. Обливаюсь.
4. Принимаю контрастный душ.
5. Закаляюсь каждый день.
6. Люблю плавать, играть в воде.
7. Выхожу из воды до появления озноба.
8. Загораю в головном уборе.

Количество баллов _____.

Таблица 1

Условия проведения закаливающих процедур

Процедура	Температура воздуха	Продолжительность
Воздушные и солнечные ванны	Начинать с $+20^{\circ}\text{C}$	Первые дни — 10 мин, через каждые последующие 3 дня увеличивать на 5 мин
Ножная ванна, обтирания	Начинать с $+25^{\circ}\text{C}$, постепенно через каждые 3 дня снижать и довести до $+15^{\circ}\text{C}$	1—3 мин

Процедура	Температура воздуха	Продолжительность
Обливания, душ и др.	Начинать с +20... +25 °С, постепенно снижать каждые 3 дня до +16... +18 °С	1—2 мин
Купание	Начинать не ниже +20 °С	Начинать с 5 мин

МОЗГ И НЕРВНАЯ СИСТЕМА



Головной мозг (рис. 9) находится в полости черепа, **спинной мозг** — в позвоночнике.

Головной и спинной мозг образуют **центральную нервную систему** (рис. 10).

От неё ко всем органам и участкам тела отходят *нервы*. Именно по ним в мозг поступают сигналы из внешнего мира. Мозг быстро реагирует на раздражение и выдаёт команду соответствующим органам к действию. Всё это происходит очень быстро. Например, ты дотронулся до горячего утюга и сразу отдёрнул руку. Значит, за это мгновение сигнал от кожи дошёл до мозга и тот дал команду мышцам, и ты отдёрнул руку.



Рассмотри внимательно рисунок 9. Найди отделы мозга, отвечающие за движения, органы чувств, речь.

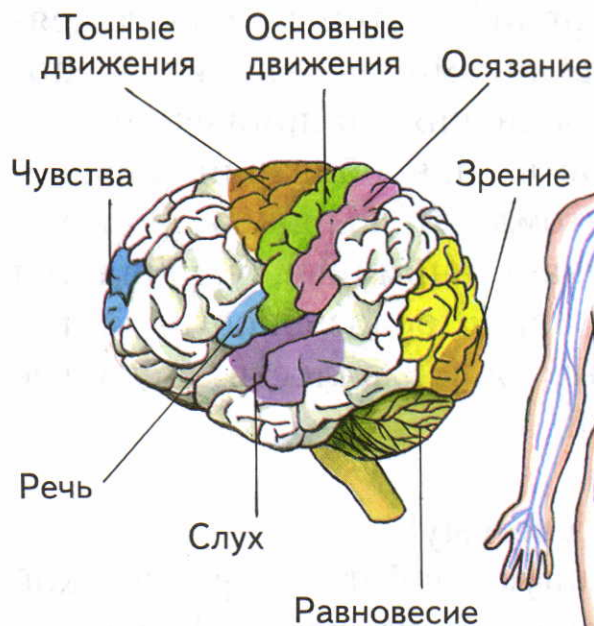


Рис. 9

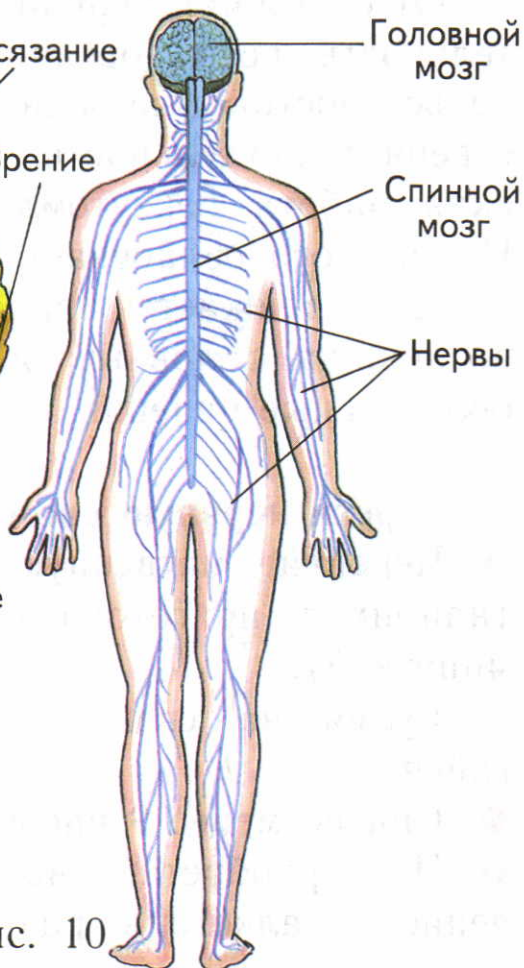


Рис. 10

Молниеносно отреагировать на атаку противника в футболе, чётко выполнить упражнения в спортивной и художественной гимнастике, синхронно танцевать на льду фигуристам, точно

отразить или нанести удар в боксе и фехтовании удаётся спортсменам благодаря работе мозга, центральной нервной системе.

От состояния нервной системы зависит деятельность всего организма, а значит — здоровье. Постоянные волнения, напряжённая умственная деятельность, однообразная физическая работа переутомляют нервную систему. Из-за этого ослабевает внимание, ухудшается память, снижается работоспособность, могут возникнуть головные боли, вялость и другие болезненные явления.

Береги нервную систему!

- Чередуй умственную работу с физической (например, приготовление уроков с физкультурминуткой).
- Гуляя на свежем воздухе, больше двигайся.
- Спи не менее 9 часов.
- Не приобретай вредных привычек — курение и алкоголь разрушают нервную систему.
- Занимайся физическими упражнениями и спортом.
- Старайся получать как можно больше положительных эмоций.

Что же такое эмоции?

Эмоция — это переживание, душевное волнение, которые возникают у человека из-за различных причин.

Радость, грусть, восторг, печаль, страх, обида, удовольствие, любовь, ненависть, симпатия, досада — всё это эмоции.

Эмоции бывают *положительные* и *отрицательные*. Если человек удовлетворён, доволен, то он испытывает положительные эмоции. Неудовлетворённость, неудача вызывают отрицательные эмоции.



Какие эмоции испытываешь ты в следующих ситуациях:

*твоя команда победила в соревнованиях;
твой класс пошёл в поход, а ты заболел
и остался дома;*

*тебе на день рождения подарили щенка;
до финиша в лыжных гонках осталось все-
го несколько метров, а у тебя сломалось
крепление;*

*тебя приняли в спортивную секцию;
ты нечаянно разбил мамину любимую чашку;
твой друг самый сильный в классе.*

Отрицательные эмоции вредны не только для тебя, но и для окружающих. Поэтому очень важно научиться владеть собой, быть сдержанным, чтобы раздражение, злость, грубость не передавать другим людям.

Занятия физическими упражнениями, спортивными и подвижными играми всегда очень эмоциональны. В играх и соревнованиях, конечно, есть победители и побеждённые, сильные и слабые. Если ты победил, не зазнавайся, прояви сочувствие к соперникам, понимание к совершившему ошибку. Если же проиграл, будь мужественным, продолжай тренироваться и тогда обязательно будешь первым.

Часто перед экзаменами, соревнованиями или при виде опасности человек начинает нервничать. Справиться с волнением, взять себя в руки и найти правильное решение помогут дыхательные упражнения. Однако, прежде чем познакомиться с ними, прочитай об органах дыхания.

ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ



В природе все живые организмы дышат. Дышат растения, животные, человек.

В организме человека нет запасов кислорода, поэтому без воздуха он не может жить.

При вдохе в организм поступает кислород. При выдохе из него удаляется углекислый газ.



Кислород поступает в организм человека через органы дыхания. Назови их, глядя на рисунок 11.

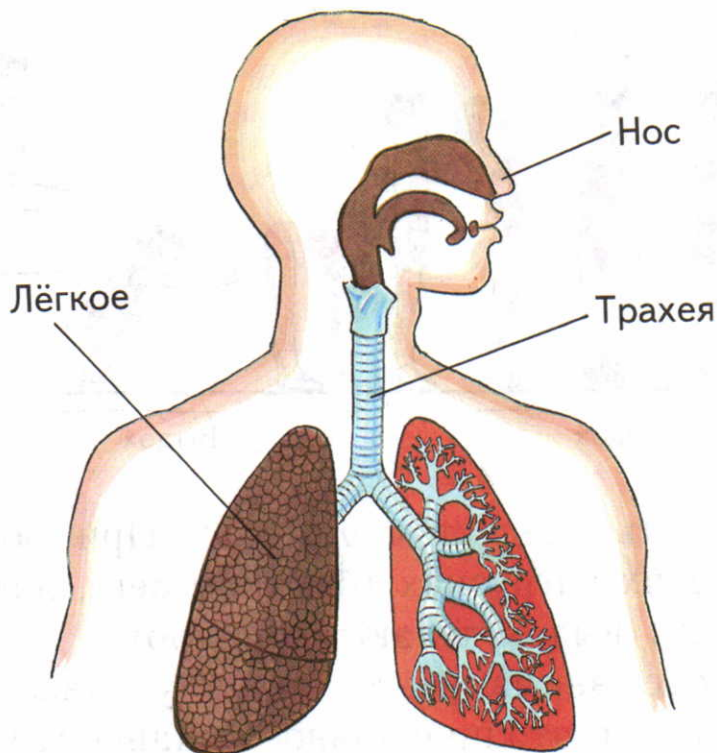
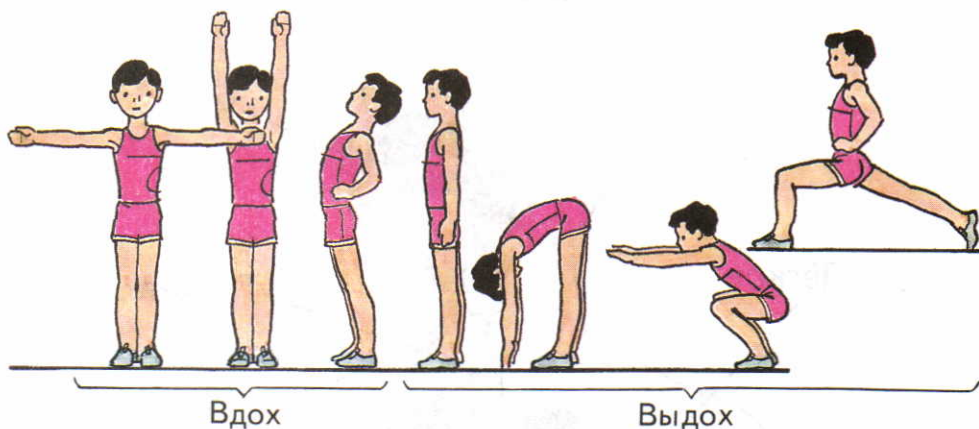


Рис. 11

Занятия физическими упражнениями и спортом улучшают работу лёгких, закаляют организм, и человек меньше болеет простудными заболеваниями.

Выполняя физические упражнения, очень важно **правильно дышать**.

Разводить руки в стороны, поднимать их вверх, прогибаться, распрямляться, вставать и т. п. нужно, делая *вдох*. Опускать руки, наклоняться, приседать, — делая *выдох*.



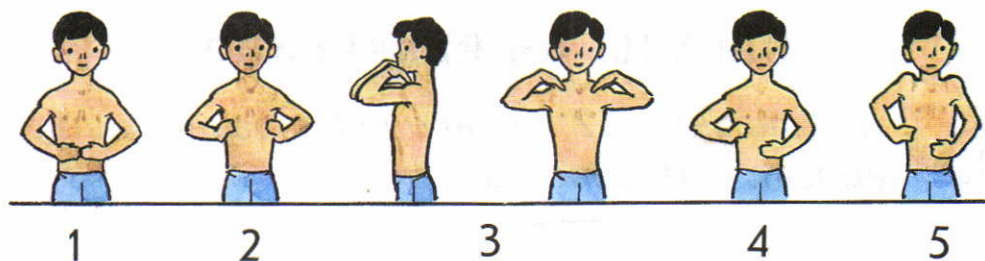
Дышать следует *через нос*. При больших физических нагрузках (быстром беге, поднятии тяжестей) выдох делают через рот.

Особое внимание дыханию уделяют йоги. Они считают, что правильное дыхание улучшает пищеварение, работу сердца, головного мозга, нервной системы.



Уметь управлять дыханием — значит уметь управлять собой. Медленный, длительный выдох помогает расслабиться, успокоиться.

- Перед каждым упражнением сделай полный выдох.
- Все движения делай свободно, плавно, без напряжения.
- Повтори упражнение 5—6 раз.



1. *Нижнее дыхание, или дыхание животом.*

Сидя или стоя, положи ладони с двух сторон на живот. Вдохни через нос. При этом медленно выпячивай живот. Затем медленно выдыхай через нос, втягивая живот.

2. *Среднее, или грудное, дыхание.*

Ладони положи с боков на рёбра. Медленно вдохни, расширяя грудную клетку. Затем выдохни, сжимая рёбра.

3. *Верхнее, или ключичное, дыхание.*

Пальцы рук — на ключицах, локти вперёд. Медленно вдохни, локти разведи в стороны. Выдохни, локти опять вперёд.

4. *Полное дыхание.*

Левую руку положи на живот, правую — на рёбра. Медленно вдохни животом, выпячи-

вая его. Продолжая вдох, расправляй рёбра, расширяй грудную клетку. Заканчивая вдох, поднимай плечи вверх. Затем плавно начинай выдыхать. Медленно втягивай живот, сужай грудную клетку, опускай ключицы и плечи.

ОРГАНЫ ПИЩЕВАРЕНИЯ



На рисунке 12 ты видишь органы пищеварения. Назови их.

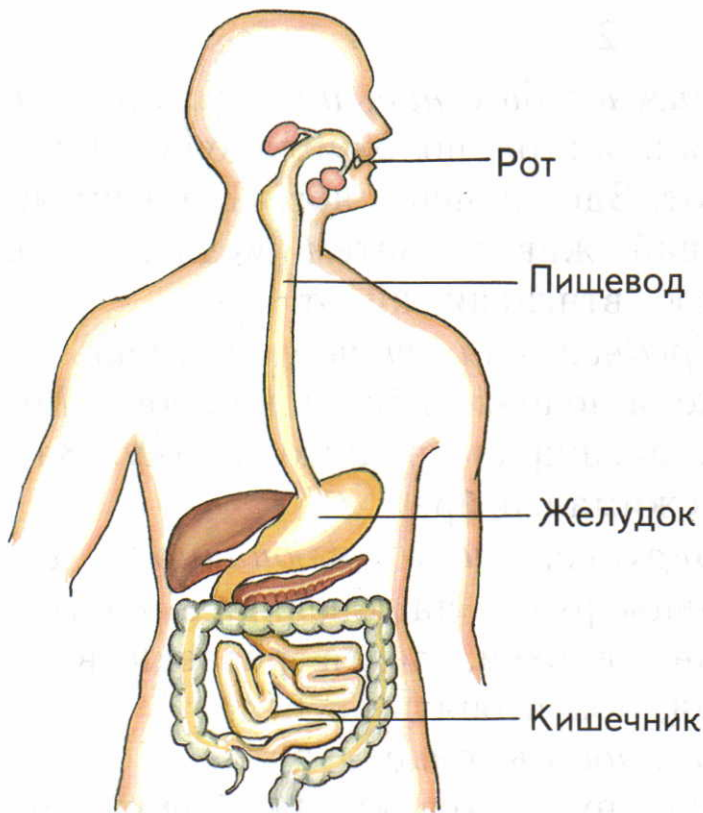



Рис. 12

Пища попадает к нам в *рот*. Там она пережёвывается зубами, смачивается слюной. Далее по *пищеводу* пища попадает в *желудок*. В нём она продолжает перевариваться с помощью желудочного сока. Из желудка пища идёт в *кишечник*. Питательные вещества всасываются в кровь и разносятся ею по всему организму. Непереваренные отходы через прямую кишку удаляются из организма.

Физические упражнения укрепляют мышцы живота, улучшают работу кишечника.

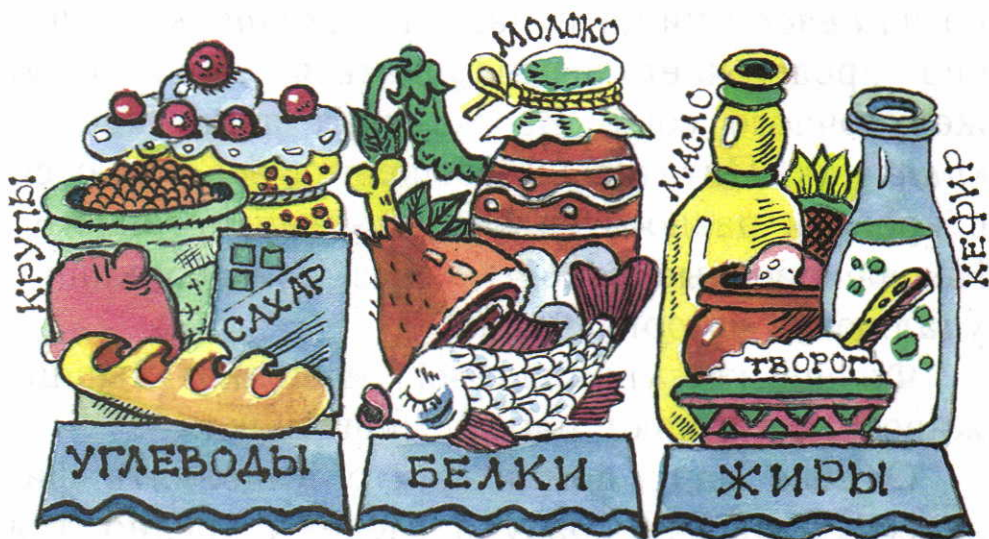
Однако надо помнить, что выполнять физическую работу сразу после еды вредно для пищеварения. Кроме того, наполненный желудок приподнимает диафрагму и мешает нормальной работе органов дыхания и кровообращения. Поэтому между принятием пищи и занятиями физическими упражнениями необходимо делать перерыв 2—2,5 часа.

ПИЩА И ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

 Знаешь ли ты, что человек с пищей получает все вещества, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии? Основную энергию для организма дают *углеводы, белки и жиры*.



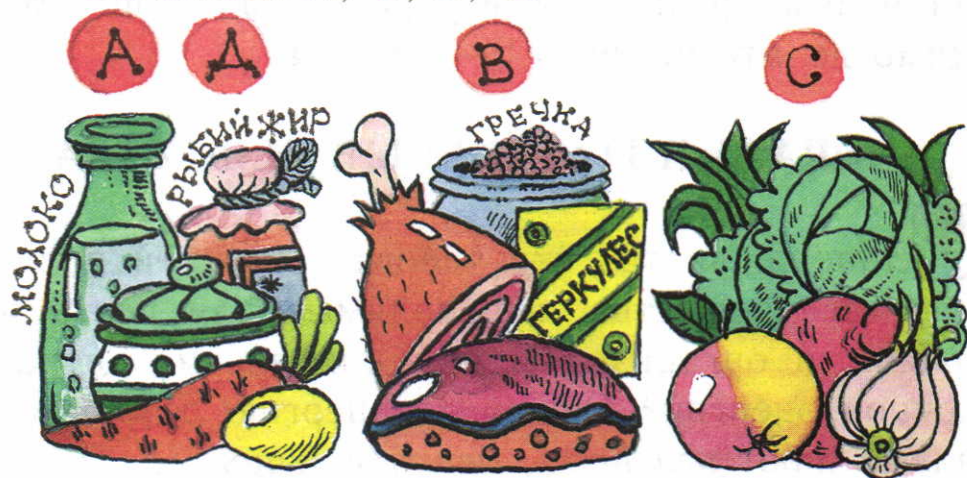
Назови продукты, в которых содержатся углеводы, белки, жиры.



Для роста и развития твоего организма нужны *витамины* и *минеральные вещества*.



Назови продукты, в которых содержатся витамины А, D, В, С.



Так как во время приготовления пищи многие витамины разрушаются, рекомендуется есть больше фруктов, овощей и ягод в сыром виде, не забывая хорошо помыть их перед едой. Как видишь, организму для роста и развития нужна разнообразная пища. Однако для того, чтобы она хорошо усваивалась, надо соблюдать некоторые **правила**.

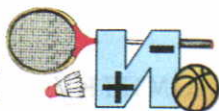
- ▶ Старайся есть в одно и то же время.
- ▶ Ешь четыре раза в день в одни и те же часы: утром дома — первый завтрак, в школе — второй завтрак, после школы — обед и вечером — ужин.
- ▶ Не ешь всухомятку.
Никогда не отказывайся от супа: ведь в нём много веществ, которые способствуют правильному пищеварению.
- ▶ Не «перекусывай» между основными приёмами пищи.
- ▶ Ешь не спеша, хорошо пережёвывай пищу.
- ▶ Во время еды не отвлекайся, не читай, не смотри телевизор, не веди серьёзных разговоров, а тем более споров. Пища из-за этого плохо переваривается.



Кто ведёт себя за столом неправильно?
Почему?



ПРОВЕРЬ СЕБЯ



1. Завтракаю, обедаю и ужинаю каждый день в одно и то же время.
2. Ем суп.
3. Хорошо пережёвываю пищу.
4. Не отвлекаюсь во время еды.

Количество баллов _____.

ВОДА И ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ

Человек может прожить без пищи больше месяца, а без воды всего лишь несколько дней.

При занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов нужно соблюдать **питьевой режим**.

Во время тренировки (особенно в жару) пить не следует. А вот через 20—30 минут после тренировки очень полезно выпить овощной или фруктовый сок, компот, минеральную воду, но небольшими порциями.



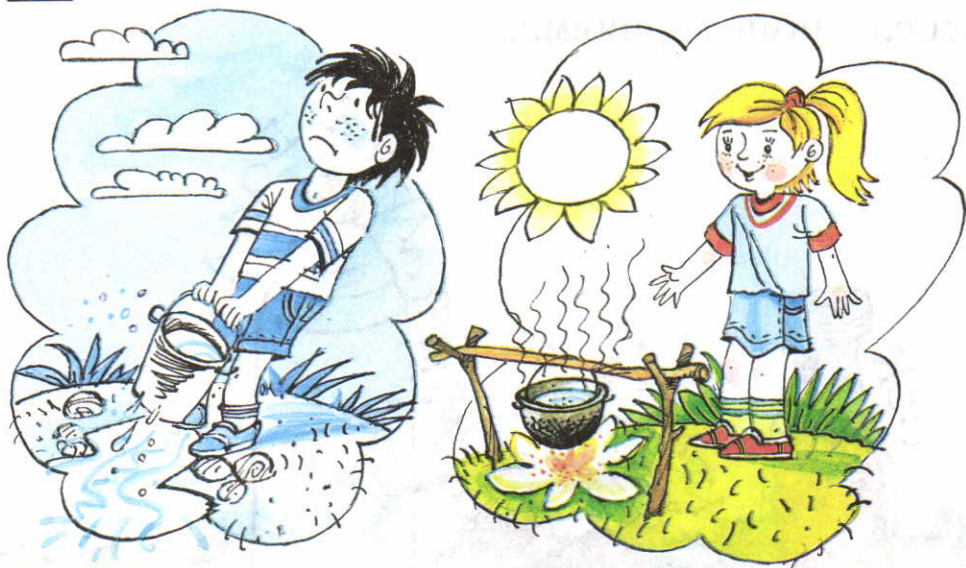
Во время похода полагается пить три раза: за час до начала похода, во время привала и при остановке на ночлег.

▶ Никогда не пей сырую воду из неизвестного источника.

▶ Родниковую воду надо пить маленькими глотками, согревая её во рту, иначе может заболеть горло.



Кто поступает правильно? Почему?



ТРЕНИРОВКА УМА И ХАРАКТЕРА



Сегодня, завтра, послезавтра тебе предстоит сделать много дел и многому научиться. Как же всё успеть: приготовить уроки, помочь по дому, погулять, позаниматься любимым делом? Секрет простой — надо научиться правильно распределять время, то есть **соблюдать режим дня.**

► Прежде всего приучи себя просыпаться и вставать каждый день в одно и то же время. Не залёживайся в постели, иначе времени на всё не хватит!

► Обязательно выполняй утреннюю зарядку. Она не только укрепит твоё здоровье, но и поможет быстрее включить организм в работу.

► Не трать много времени на просмотр телевизионных передач (не более 1 часа 20 минут в день).

Тот, кто просиживает за телевизором часами, не только отнимает у себя время на полезные дела, но и ухудшает своё здоровье (прежде всего зрение).

► Обязательно чередуй занятия с отдыхом. Например, приготовление уроков с физкультминуткой.

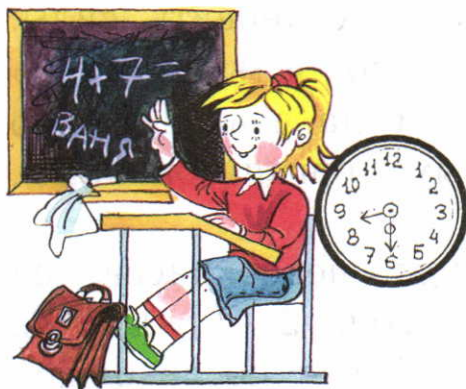
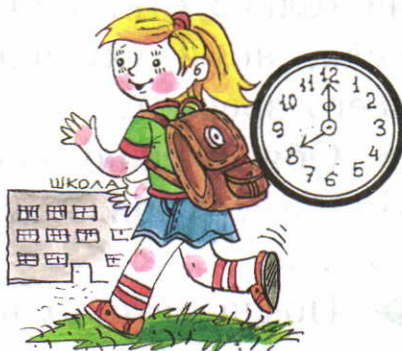
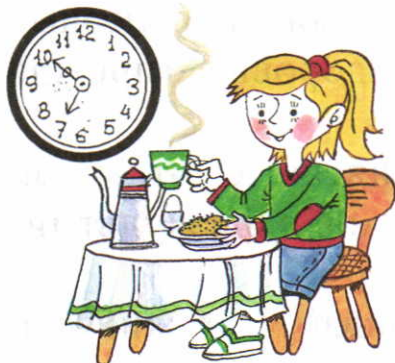
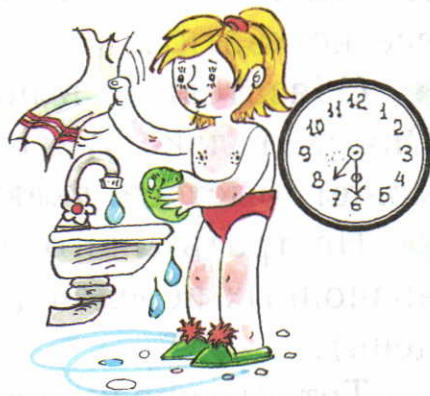
► Помни, что только спокойный глубокий сон (не менее 9 часов) в хорошо проветренном помещении поможет тебе восстановить силы.

► Соблюдай чёткий режим дня, и ты не только успеешь сделать намеченные на день дела, но и станешь более волевым, организованным, настойчивым и умным.

Примерный режим дня для первоклассников такой же, как для учащихся 2—4 классов. Только добавляется дневной сон после обеда.

Примерный режим дня

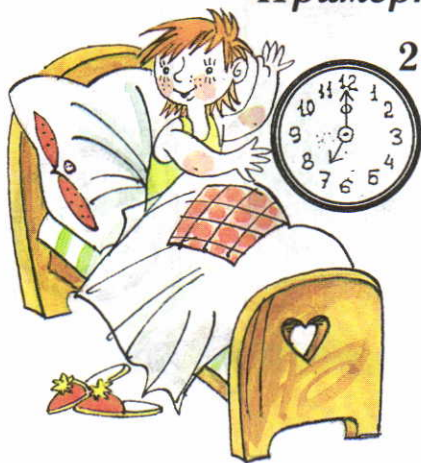
1-я смена

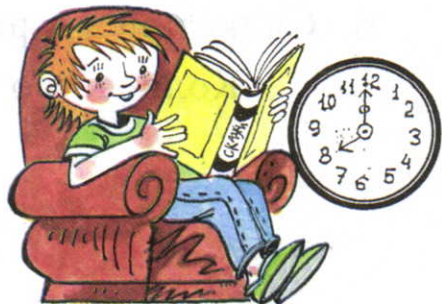
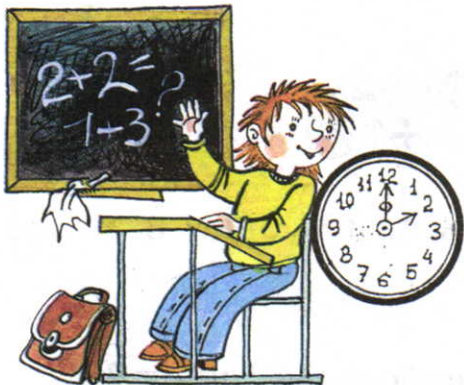
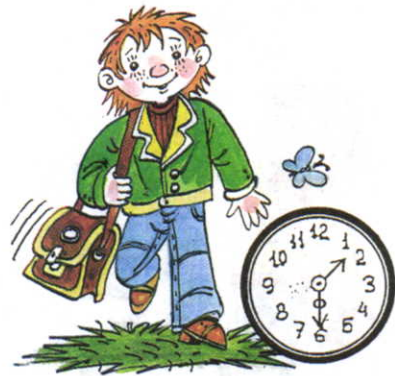


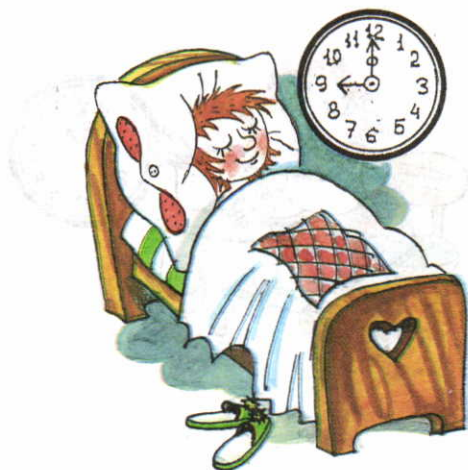


Примерный режим дня

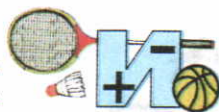
2-я смена







ПРОВЕРЬ СЕБЯ



1. Встаю каждый день сам в одно и то же время.
2. Делаю зарядку.
3. Смотрю телевизор не больше 1 часа 20 минут в день.
4. Ем в одно и то же время.
5. Сам сажусь за уроки.
6. Сплю при открытой форточке.

Количество баллов _____ .

СПОРТИВНАЯ ОДЕЖДА И ОБУВЬ

Как **правильно одеваться** для занятий физическими упражнениями и спортом?

Прежде всего одежда и обувь должны соответствовать твоему размеру, не стеснять движения, дыхание и кровообращение. Поэтому воротнички, манжеты, пояса, резинки не должны быть узкими и тугими.

Если ты занимаешься в помещении или в тёплую погоду на улице, то лучше быть одетым в хлопчатобумажный трикотажный костюм или спортивные трусы и майку. Такая одежда хорошо впитывает с поверхности тела пот.

В холодную погоду спортивная одежда должна состоять из трёх слоёв: нижнего белья (лучше из хлопка), рубашки (желательно из фланели), тёплого трикотажного костюма или шерстяного свитера и спортивных брюк.

На голову обычно надевают вязаную шапочку, на руки — варежки (желательно с непромокаемым верхом). Если погода ветреная, то хорошо поверх всего надеть лёгкую курточку из плащевой ткани (ветровку).

Обувь должна быть подходящей по размеру и удобной. Тесная обувь нарушает кровообращение. В холодную погоду это может привести

к обморожению кожных покровов ног. Тесная спортивная обувь с грубыми внутренними швами или складками может натереть ногу. Из-за этого могут появиться ссадины и мозоли. То же самое бывает, когда обувь велика.

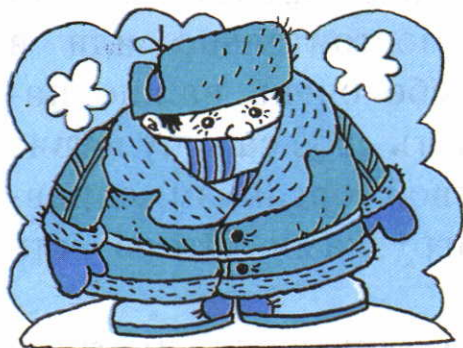
Зимнюю спортивную обувь лучше всего надевать на шерстяные носки, под которыми должны быть тонкие носки из хлопка. Кеды и кроссовки также надевают на шерстяные носки.

Необходимо следить за чистотой спортивной обуви и одежды. Лыжные ботинки, например, следует просушивать и смазывать кремом. Одежду, прилегающую к телу, — стирать после каждой тренировки.



Кто из ребят одет неправильно? Почему?





ПРОВЕРЬ СЕБЯ



1. Всегда одеваюсь по погоде.
2. Слежу сам (сама) за чистотой своей одежды и обуви.

Количество баллов _____

САМОКОНТРОЛЬ



Если ты регулярно занимаешься физическими упражнениями (самостоятельно или в спортивной секции), то тебе очень важно научиться правильно оценивать своё самочувствие и контролировать, как твой организм справляется с физическими нагрузками. Это и есть **самоконтроль**.

Если после занятий самочувствие, настроение, аппетит и сон нормальные, значит, твой организм хорошо переносит нагрузки. Если после тренировки ты ощущаешь небольшую усталость, значит, нагрузка была достаточной.

Если во время тренировки краснеет лицо, учащаются дыхание и сердцебиение, появляется испарина, это вполне нормально.

Однако, если во время занятия или после него лицо побледнело, выступил обильный

пот, появились головокружение, тошнота, значит, нагрузка для тебя слишком велика. Нередко после таких занятий ухудшается аппетит, появляется раздражительность, нарушается сон.

Что в таких случаях делать? Прежде всего обратись к врачу, посоветуйся с учителем физкультуры или тренером. Если со здоровьем всё в порядке, значит, надо или на время прервать занятия физическими упражнениями, или снизить нагрузку (например, уменьшить количество повторений упражнения, сократить время бега и т. д.).



Кто из этих мальчиков переутомлён?

