

С добрым
утром!

**Домашнее задание: § 1 прочитать,
ответить на вопросы.**

Задание.

Объясните в чем значение:

- здорового сна для растущего организма,**
- влияния утренней зарядки,**
- полезного завтрака на здоровье человека**

Сон играет огромную роль в жизни человека, он восстанавливает его физические силы.



Недостаток сна - частое явление в вашем возрасте

Причины

Изменение образа жизни

Чрезмерное беспокойство

Последствия

Проблемы с памятью

раздражительность

Нарушение координации

Снижение иммунитета

Повышение чувствительности к боли

**Существует три типа людей,
из которых у каждого есть свой режим сна**

**Работа с учебником стр. 8 -9:используя материал
учебника, охарактеризуйте режимы сна**

1 ряд - вечерний, 2 ряд – утренний, 3 ряд – дневной.

План

1.Как называется ваш режим сна?

2.Чем характеризуется?

3.В чем преимущества?



«Совы» - вечерний тип. Они поздно ложатся спать, поэтому им тяжело вставать в ранние утренние часы



«Жаворонки» - люди, которые быстро засыпают и очень рано встают. Лучше всего им работается утром, к вечеру их работоспособность снижается

«Голуби» - люди дневного типа. Их умственная и физическая активность приходится на период с 10 до 18 часов



С Добрым Утром!!!



Каждый день начинается с пробуждения – перехода от сна к бодрствованию.

Не забывайте пожелать окружающим доброго утра, это важная часть этикета – свода правил поведения и хороших манер

Утром полезно делать зарядку.

Зачем нужна зарядка?

Как она должна быть организована?

Работаем с учебником стр.11



Регулярные упражнения поддерживают и укрепляют мышечный тонус, помогают организму перейти от сонного состояния к бодрствованию

Завтрак или Как надо есть



Окончательному пробуждению и поднятию настроения утром способствует завтрак. У тех кто после пробуждения долго ничего не ест, замедляется обмен веществ, падает уровень сахара в крови, снижается внимание, ухудшается память.

Как должен питаться подросток?

Работаем с учебником стр. 13

Пища должна быть полезной и сбалансированной – содержать все необходимые организму вещества в нужных количествах.



Проверь себя!

Объясните в чем значение:

- здорового сна для растущего организма,**
- влияния утренней зарядки,**
- полезного завтрака на здоровье человека**

Как называются группы людей, о которых идет речь в стихотворении на стр. 14?

Чем вредны фастфуд и питание всухомятку и на ходу?

Презентация разработана
учителем истории и обществознания
высшей квалификационной категории
МБОУ СОШ № 15 г. Красногорска Московской области
Омельченко Любовью Олеговной

