

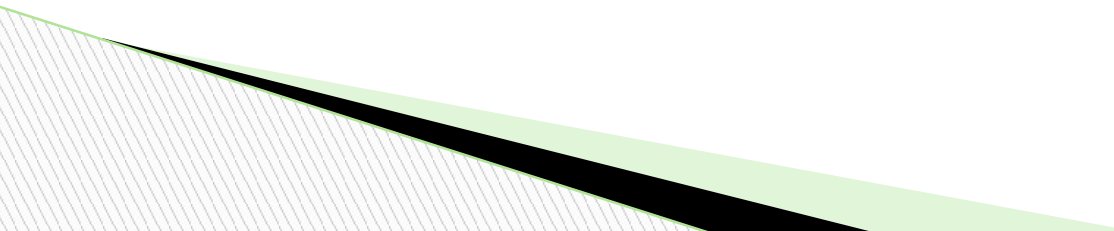
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Лицей №11 г. Химки

**Проект**  
**«Сам здоровье сбереги**  
**и другому помоги»**  
**4класс «А»**

**Классный руководитель: Бекрень Татьяна**  
**Николаевна**



# Содержание:

- **I. «Электропроводка твоего тела»**
  - **II. «Царственная осанка - залог здоровья»**
  - **III. «Чудесное яблоко»**
  - **IV. «Уши разные нужны, уши разные важны»**
- 

# Команда «Наука и образование»

## Части нервной системы:

- Головной мозг
- Спинной мозг
  - Нервные клетки
  - Нервы

# Не нервничай слишком сильно...

## **Здоровый образ жизни – здоровые нервы**

Хотя нервная система работает всё время, не стоит её перегружать. Убедись, что у тебя хватает времени для отдыха и ты отдыхаешь правильно.

## **Жизненно необходимый сон**

Для того, чтобы нервная система была здорова, жизненно необходимо хорошо спать каждую ночь (с 7 до 12 лет: 10 часов)

## **Время перед экраном**

Ты не должен проводить перед экраном более двух часов в день – это очень утомляет нервную систему.

## **Будь осторожен с некоторыми напитками**

Кофе, чай и большинство видов колы содержит кофеин. Он возбуждает нервную систему.

## **Слишком много шума**

Высокий уровень шума утомляет нервную систему

# Команда «Труд и порядок»

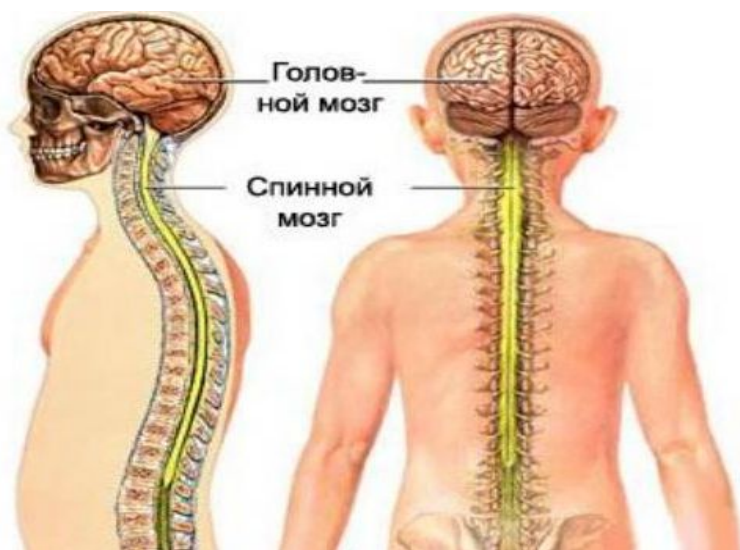
## «Царственная осанка – залог здоровья»

- 1. Зачем нужен позвоночник
- 2. Как двигается наше тело
- 3. Как правильно держать осанку



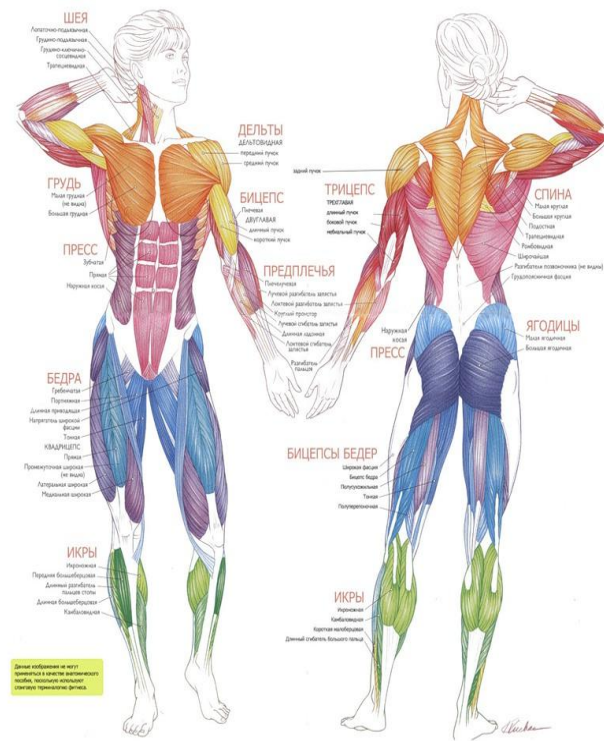
# Зачем нужен позвоночник

Позвоночник - основа скелета и всего тела. Он достаточно прочен и гибок, но даже небольшие нагрузки, действующие в течение длительного времени, могут привести к его искривлению.



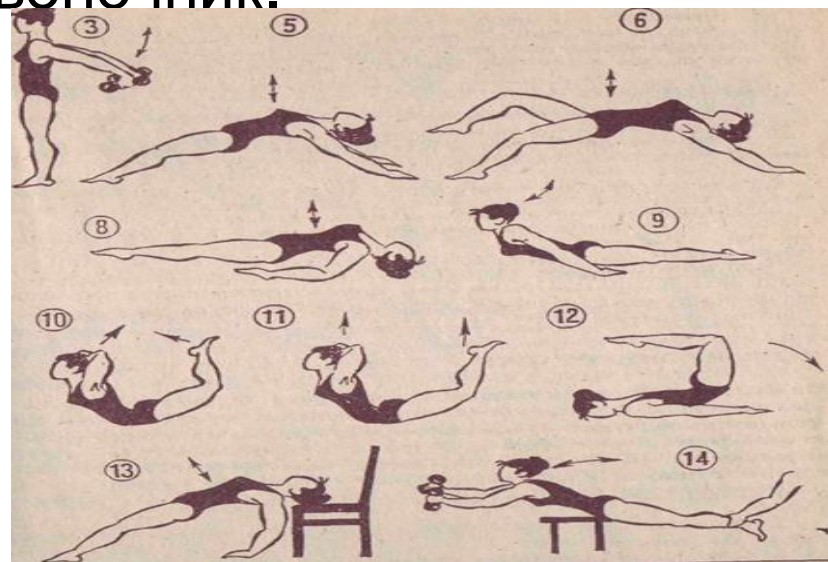
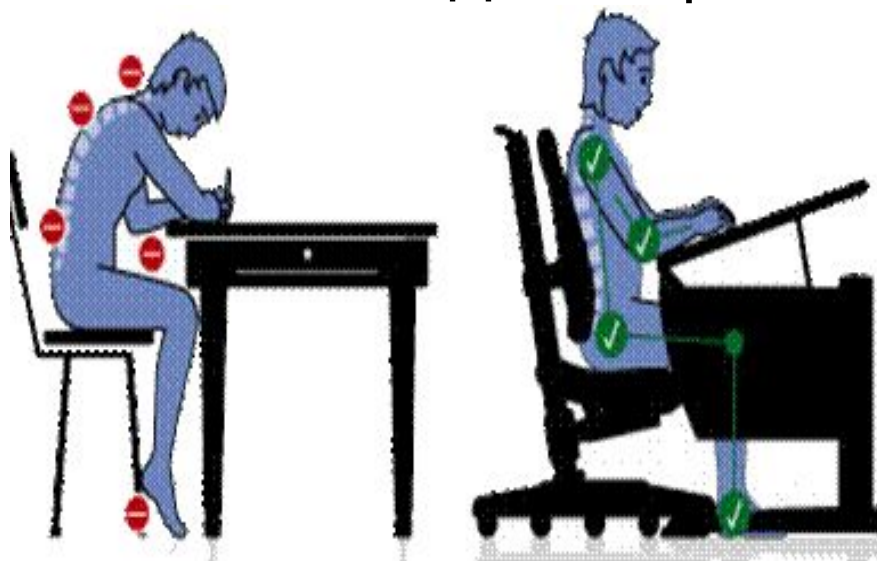
# Как двигается наше тело

**Мышцы** способны сокращаться и приводить наше тело в движение. Их в организме человека около 600 – больше чем костей. Мышцы могут сокращаться и расслабляться. Мышцы прикрепляются к костям с помощью сухожилий. Сокращение мышц приводит в движение кости.



# Как правильно держать осанку

Чтобы правильно держать осанку, надо делать зарядку каждое утро, сидеть за столом прямо, заниматься спортом, кататься на велосипеде и беречь позвоночник.

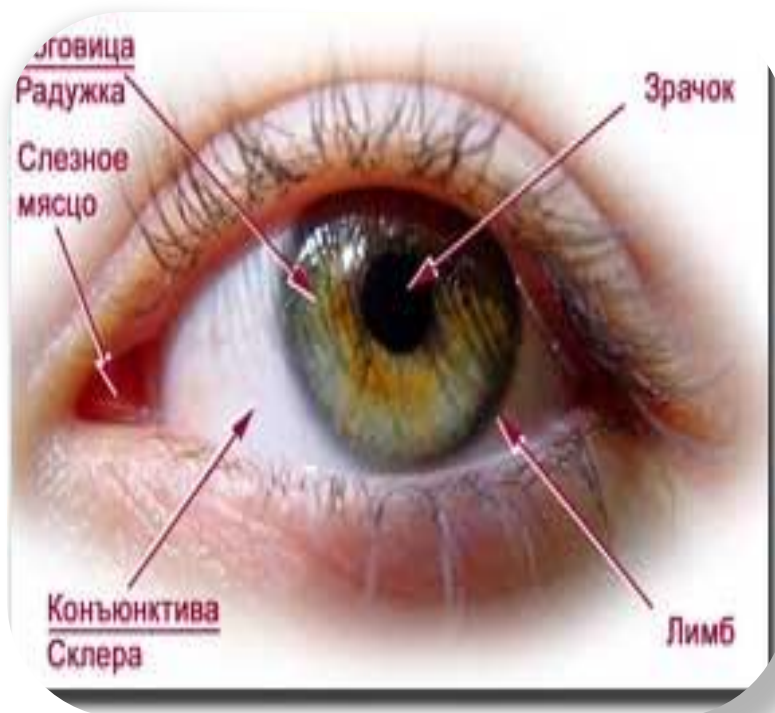




# Команда «Редколегия»

## « Чудесное яблоко »

### Структура глаза



### Основные функции глаза

- система, воспринимающая и "кодирующая" полученную информацию для головного мозга;
- "обслуживающая" система жизнеобеспечения.
- оптическая система, проецирующая изображение;

# Рекомендации по охране зрения:

- ▣ При чтении сидеть ровно, расстояние от глаз до книги не менее **30-40 см.**
- ▣ Свет при чтении должен быть верхним (люстра)
- ▣ При чтении каждые **30-40 мин.** необходимо давать отдых глазам

## **НЕЛЬЗЯ :**

- ❖ Читать лежа на спине
  - ❖ Читать на боку
  - ❖ Читать в транспорте
- 
- ▣ Телевизор необходимо смотреть на расстоянии **3 – 5 метров**, не более **40 минут**.
  - ▣ Занятия на компьютере - не более **30 - 40 минут** в день
  - ▣ Компьютерные и электронные игры являются **100% фактором** ухудшения зрения.

# Команда «Спорт и досуг»

«Уши разные нужны, уши разные важны»



Человеческое ухо состоит из трех частей - наружного, среднего и внутреннего уха. Мы видим лишь наружное ухо в виде ушной раковины и слухового прохода.



**Наверное никто из нас не задумывался раньше, что уши нужны человеку и животным не только для того, чтобы слышать. Во внутреннем ухе находится орган, который отвечает за равновесие тела. Этот «аппарат» даёт информацию в мозг о том, где мы находимся в пространстве, а мозг посылает сигналы мышцам, чтобы они заняли ту или иную позу.**

**Уши очень нежный орган и требует бережного отношения.**

**Никогда не ковыряйтесь в ушах острыми предметами.**

**Музыка не вредна для слуха, проблемой является только чересчур громкая музыка. Также плохо влияет на слух музыка которую мы слушаем в наушниках.**



# Интернет ресурсы:

- [http://hq-wallpapers.ru/wallpapers/animals/pic32707\\_raz1280x800](http://hq-wallpapers.ru/wallpapers/animals/pic32707_raz1280x800)
- <http://foretime.ru/pamyatnik-yhy/>
- <http://www.phenomenonsofhistory.com/site/?p=14556>
- <http://svetiteni.com.ua/2012/01/page/1843/>
- <http://www.diary.ru/~diemaus/p71740150.htm>
- <http://voprosiki.com/pochemu-kuznechik-zelenyj/>
- <http://www.topwords.ua/Mobilnews/2006/04/m1975.htm>
- <http://podvoh.ucoz.kz/publ/5-1-0-36>