МИР ВОКРУГ НАС

Зачем мы спим ночью

Ребята! Хорошо ли вы спали сегодня ночью?

А вот Муравьишка спал плохо. И знаете, почему? Всю ночь его мучил вопрос: „Зачем мы спим ночью?“ Давайте подумаем, как ответить Муравьишке.

Устаем ли мы с вами за день? Как вы себя чувствуете вечером? В какое время вы обычно ложитесь спать? Как вы встаете, если легли спать позже, чем обычно?

Вы замечаете свою усталость за день. Вечером у Вас появляется желание отдохнуть. А если вы легли позже, чем обычно, то на следующий день вы тяжело встаете и хотите спать.

По наблюдениям ученых вам надо спать 9-10 часов в сутки. Когда вы станете старше, и организм будет более крепким, время на сон немного уменьшится.

Грудные дети спят много и у них особый график, в котором чередуются сон и бодрствование.

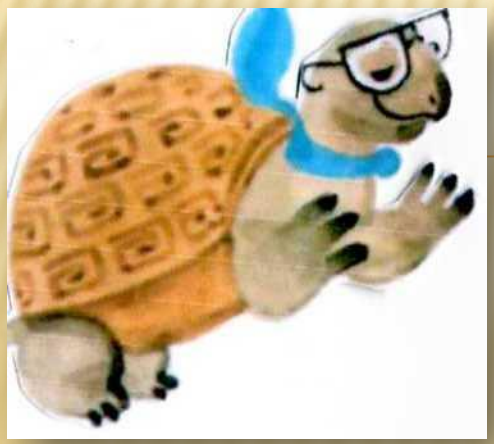
Конечно, это приблизительные цифры. У всех разные организмы. Кому-то достаточно 8 часов для сна, а кому-то и 10 часов мало. Но любому организму нужен отдых.

За день человек устаёт. Чтобы отдохнуть и набраться сил, нужно спать.

Ложиться спать надо вовремя. Если будешь засиживаться допоздна, то не выспишься.

Если ты не выспался, не сможешь хорошо работать на уроке, будешь невнимательным, раздражительным, плаксивым.

Давайте рассмотрим картинки и подумаем, что обязательно надо делать перед сном, а что делать нельзя.



Переедать на ночь нельзя. Лучше всего ужинать за 2-3 часа до сна.

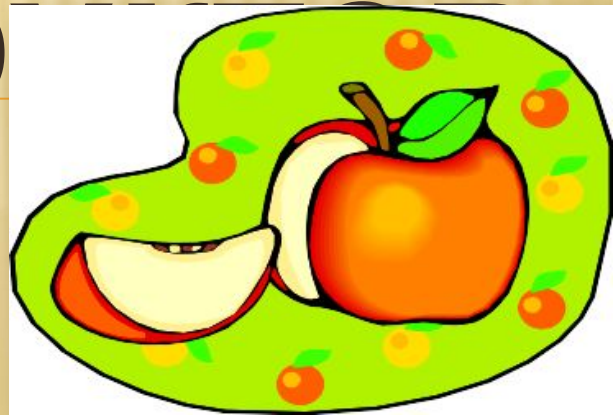
.

Нельзя играть в активные игры. Из-за этого ваш организм не сможет полноценно отдохнуть

Нельзя смотреть фильмы ужасов. Вам могут присниться какие-нибудь страшные вещи из фильмов.

МИР ВОКРУГ НАС

Почему нужно есть много овощей и фр



- Пройди по ссылке или посмотри видео отдельно.
- https://www.youtube.com/watch?v=7IMILNLRnhw
- Можешь также прочитать материал учебника стр. 54-55

МИР ВОКРУГ НАС

Почему нужно чистить зубы и мыть руки

На зубах постоянно образуется налёт из микробов и остатков пищи. Частички пищи застревают между зубами. Поэтому обязательно надо чистить зубы.

- Пройди по ссылке и ты узнаешь, как правильно чистить зубы
- https://www.youtube.com/watch?v=Ydd-TMsA9cM
- Можешь посмотреть видео отдельно или познакомиться с материалом учебника на стр. 57

Почему нужно чистить зубы и мыть руки?

Научимся правильно чистить зубы и мыть руки.

Вспомните, когда и как вы чистите зубы, моете руки. Подумайте, почему это нужно делать. Проверьте себя с. 90.

Рассмотрите фотографии. Какие из этих предметов нужны для чистки зубов, мытья рук?

По рисункам расскажите, в каких случаях нужно мыть руки.

Чистить зубы и мыть руки нужно потому, что это необходимо для здоровья. Чистить зубы нужно два раза в день — утром и вечером. Мыть руки нужно перед едой, после посещения туалета, после игры с животными и в других случаях, когда руки пачкаются.

1. Почему нужно чистить зубы? 2. Почему нужно мыть руки? 3. Как правильно чистить зубы? 4. В каких случаях нужно мыть руки?

ЧИСТОТА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ