Я досліджую світ





Як ми пересуваємось



Пригадай, як треба правильно сидіти? Чи завжди ви дотримуєтеся цих правил?



6 ПОРАД ЯК ПРАВИЛЬНО СИДІТИ ЗА СТОЛОМ ПІД ЧАС РОБОТИ:

- 1. Держіть спину рівно.
- 2. Не закидайте ногу на ногу, ваші стопи мають твердо стояти на підлозі.
- 3. Коліна під столом повинні бути зігнуті під кутом 90 градусів, а відстань до крісла має рівнятися розміру вашого кулака.
- 4. Стіл має бути на 2-3 см вище від рівня ліктів, плечі розслаблені, руки повинні бути зігнуті під кутом 90 градусів.
- 5. Не варто часто використовувати підлокітники, якщо вони розташовані не під правильним кутом.
- 6. Час від часу робіть собі перерви, щоб трошки розім'ятися.



Розглянь малюнки. Яких правил сидіння за столом не дотримуються учні?







_{Підручник.} Сторінка



Чи повинна людина стежити за своєю поставою?

Яким чином необхідно сидіти за партою або столом?

Як слідкувати за поставою під час ходьби?

Як впливають фізичні навантаження на м'язи?

Що відбувається з кістками, які недостатньо міцні?

підручник. Сторінка **16-17**



Моделюємо ситуацію

Між третьокласниками почалася дискусія. Одні притримувалися думки, що важку сумку краще нести у правій руці, тільки потрібно щоби рука підпочивала. Інші стверджували, що сумку слід нести, змінюючи руки, то у правій, то в лівій. Яка ваша думка? Поясніть.

Вагу понад три легкою, варто нема можливс



цо вона видається вам уки рівномірно. Якщо ох руках, то кожні три уки.

підручник. Сторінка



Практичне завдання

Продемонструйте правильну поставу під час сидіння та ходьби з портфелем. Не забувайте так робити постійно!



Як потрібно піднімати з підлоги важкі речі?

Піднімати сумки будь-якої ваги потрібно не нахиляючись вперед, а присідаючи, залишаючи спину прямою, та напружуючи таз і ноги. Приблизно так, як штангісти піднімають вагу. Якщо ж вам незручно присідати, то нахиліться, але зробіть це усім корпусом, зберігаючи прямою спину. Основна умова при піднятті важкого — ніколи не згинати хребет.

підручник. Сторінка







Поміркуй

Чи впливає професія людей на гарну поставу? Як саме?







підручник. Сторінка



Робота в зошитах

Завдання 1

Хто з дітей правильно несе портфель і дбає про свою поставу? Обведи.







Завдання 3

Поясни, як ти розумієш вислів: «Рух – це життя!»

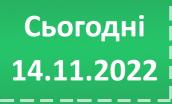
Регулярні фізичні прави та фізична активність допомагає багатьом системам та органам людського тіла працювати краще і дуже сильно зменшує ризик виникнення багатьох захворювань.

зошит. Сторінка









Робота в зошитах

Завдання 4

Склади і запиши поради Михайлику.

ДОТРИМУЙСЯ ПОРАД, І ТВОЄ ТІЛО БУДЕ ЗДОРОВЕ І КРАСИВЕ!

- 1. Дотримуйся правильного режиму праці та відпочинку.
- 2. Постійно займайся спортом та виконуй фізичні прави.
- 3. Правильно та раціонально харчуйся.
- 4. Слідкуй за своєю поставою.
- 5. Уникай поганих звичок.

зошит. Сторінка





підручник. Сторінка

Досі неможливо порахувати точну кількість кісток у тілі людини. Кістки — найміцніші органи в організмі. Міцність кісток залежить від їхньої форми. Науковці провели експеримент і довели, що стегнова кістка людини, якщо її розташувати вертикально, витримує вантаж масою 1500 кг (стільки само важить найлегший легковий автомобіль).



Повторити тему на сторінках 19-22

Короткий запис у щоденник с.19-22