

ТВОРЧЕСКОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ: «ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ АЗБУКА»

РУКОВОДИТЕЛЬ: к.б.н. ИВАНОВА ИРИНА ЮРЬЕВНА

Телефон: 89226249726

Тема: Полезные и вредные привычки.(4ч.)

Теория: Полезные и вредные привычки. Почему говорят, что человек приобретает привычки? Какие бывают привычки?

Практика: работа самостоятельная с энциклопедическими словарями. Викторина. Рисунки.

Форма контроля: Викторина. Рисунки.

Теория

Почему говорят, что человек приобретает привычки? Потому что привычки – это способ поведения, который мы приобретаем сами. Когда мы совершаем регулярно какое-то действие, например, делаем зарядку по утрам, это становится привычкой, то есть потребностью выполнять это действие снова и снова.

Какие бывают привычки? Привычки бывают полезными и вредными. Полезные привычки – утренняя зарядка, поддержание порядка, чистить зубы и другие. Вредные привычки – грызть ногти, ковырять в носу, переедать и другие.

Полезные привычки позволяют беречь здоровье. Сохранить здоровье поможет выполнение несложных правил. Старайся всегда высыпаться, вот сколько ребенку необходимо спать в сутки: 3-6 лет – 11-13 часов. В 7-8 лет – 10-12 часов. В 9-13 лет – 9-11 часов.

Полезная привычка – ложиться спать вовремя и в одно то же время каждый день.

Не переедай – это тоже полезная привычка. Переедание способно расстроить пищеварительную систему организма, а с ней и все остальные, включая иммунитет.

Посещение спортивной секции и регулярные занятия спортом – это тоже полезные привычки. Это не только обеспечит отличные оценки по физкультуре в школе, но сделает человека сильным, ловким и здоровым.

Соблюдение режима дня – полезная и важная привычка.

Прогулки на свежем воздухе, солнечные ванны, закаливание организма – полезные привычки.

Полезная привычка – соблюдать типовой режим питания школьника.

Завтрак дома – 7.30 – 8.00

Горячий завтрак в школе – 11.00 – 11.30.

Обед дома – 14.00 – 14.30.

Полдник – 16.30 – 17.00.

Ужин – 19.00 – 19.30.

Помните пословицы! Кто не умерен в еде, враг себе.

Когда я ем, я глух и нем.