Афонина Виктория Игоревна

МКОУ "Ливадийский УВК"

Учитель

**Сборник здоровье сберегающих текстов и заданий**

**для уроков русского языка в начальной школе**

Пояснительная записка.

 Воспитание – не только центральная, но и наиболее обширная категория в педагогике. К. Д. Ушинский говорил, что не воспитание является “элементом обучения”, а, наоборот, обучение есть его средство, “главный орган”. Прав был также замечательный педагог А. С. Макаренко, утверждавший, что нельзя “ограничивать воспитательный процесс классной работой”, воспитание происходит “на каждом метре земли”.

Успех любой воспитательной программы заключается в ее регулярности и системности.

Это применимо и к программе по формированию здоровых привычек. На уроках валеологии и различных внеклассных мероприятиях (“Дни Здоровья”) ребенок готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность.

В то же время из урока в урок должна тянуться ниточка растущего знания по этой теме. И надо полнее использовать возможности других уроков. Например, уроки русского языка дают прекрасную возможность для формирования у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение своего здоровья и расширения знаний и навыков по гигиенической культуре.

Для этой цели можно использовать такой вид наиболее употребительных письменных грамматико-орфографических упражнений, как диктанты.

Различаются слуховые, зрительные, свободные, творческие, выборочные, комбинированные, объяснительные, предупредительные и другие виды диктантов. Письмо диктантов может сопровождаться различными дополнительными грамматическими и орфографическими заданиями.

Следующие тексты диктантов дадут возможность каждому учителю не только проверить грамотность своих воспитанников, но и научить ребенка быть здоровым душой и телом, стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы.

Диктанты рассчитаны на учащихся 3-4 классов. Каждый учитель, в соответствии с подготовленностью класса, сообщает о постановке знаков препинания, неизученных орфограммах.

 В данном пособии также представлены упражнения для повторения и закрепления изученных правил со здоровье сберегаюшим содержанием. Предлагая эти задания, учитель ставит перед собой учебную цель и воспитательную: формирования у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение своего здоровья и расширения знаний и навыков по гигиенической культуре.

**Тексты для диктантов.**

**Формирование здорового образа жизни**

**Ваше здоровье.**

Ваше здоровье – самое ценное, что у вас есть. Плохое здоровье, болезни служат причиной отставания в росте, слабой успеваемости, плохого настроения.

На всю жизнь вам дается только один организм. Если вы небрежно обращаетесь с любимыми предметами, их можно заменить. Но заменить свой организм вы не сможете.

Сегодня вы думаете, что будете здоровы всегда. Но вы ошибаетесь. Внимательно посмотрите на окружающих вас людей. Все ли могут похвалиться крепким здоровьем? Один из главных показателей здоровья – продолжительность жизни. Там, где нет здоровья, не может быть и долголетия. Запомните – необходимо заботиться о себе и своем здоровье уже сейчас! (93 слова)

**Болезни грязных рук.**

Мы часто говорим о заразных болезнях. В медицине такие болезни называются инфекционными. В переводе с латинского языка слово инфекция означает заражать, портить. Заразиться можно от больного человека или животного.

Инфекция распространяется микробами, которые живут в воздухе, воде, пище, земле, на поверхности игрушек и книг.

Чтобы не заразиться инфекционными болезнями, надо знать и соблюдать правила личной гигиены.

Основное требование личной гигиены – чистая кожа. Микробы с грязной кожи рук попадают в рот и вызывают инфекционные заболевания.

Чаще мойся – воды не бойся! (81 слово)

**Режим дня.**

Чтобы быть здоровым, необходимо соблюдать **режим дня**.

Режим – это распорядок дел в течение дня. При составлении режима дня необходимо, чтобы учеба, работа сменялась отдыхом, не менее двух часов в день вы проводили на свежем воздухе, не менее трех раз в день кушали (желательно в одно и то же время), спали 8-9 часов, просыпались и ложились спать в одно и тоже время. Режим дня – это один из наших помощников в сохранении здоровья. (70 слов)

**Из чего складывается здоровье**

Важным помощником здоровья является **личная гигиена**. Личная гигиена – это те действия, которые мы выполняем, чтобы поддержать наше тело в чистоте, быть здоровым.

У каждого человека некоторые вещи должны быть личными, то есть пользоваться ими должен только он, другими же предметами могут пользоваться все члены семьи.

Следующий помощник здоровья – это **правильное питание**. Правильное питание – это прежде всего разнообразное питание. (58 слов)

 **О пользе сна.**

 Глубокий и полноценный сон необходим человеку, так как обеспечивает нервным клеткам головного мозга отдых. Это способствует правильному росту и развитию организма в целом, создаёт у человека чувство бодрости, повышает работоспособность. Продолжительность сна детей младшего школьного возраста колеблется в пределах 10-12 часов. Важно помнить о полезной привычке рано ложиться и рано вставать. (50 слов)

**Движение – жизнь!**

Сохранить здоровье не просто, а потерять можно сразу. Сберечь его поможет спорт! Физические упражнения развивают организм, укрепляют мускулатуру, сердце и другие органы, заставляют глубже дышать, поглощать больше кислорода, улучшают кровообращение, позволяют оставаться стройными, избавляют нас от многих болезней.

Великий философ говорил о пользе занятий спортом: «Ничто так сильно не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие».

Здоровье – это красота! Об этом люди знали еще в Древнем Китае и Индии, в Древней Греции. Именно там возникла гимнастика. А гимнастика делает тело здоровым и красивым.

А.С.Пушкин был крепкого телосложения, мускулистый, гибкий, благодаря ежедневной гимнастике. Л.Н.Толстой прожил долгую жизнь благодаря физическим упражнениям. Он увлекался ездой на велосипеде, на лошади. В 82 года он за день совершал верхом дальние прогулки. (114 слов)

**Каждый человек должен заботиться о своем здоровье сам.**

Каждый год проверяйте зрение у врача. Он может определить самые ранние признаки заболевания и вовремя начать лечение. А если врач вам выписал очки, носите их, не стесняйтесь. Очки исправляют зрение.

В нашей стране много людей, чей возраст перевалил за сто лет. Долгожители считают, что есть секреты долголетия. Первый секрет – закаленное тело. Второй секрет - хороший характер. Третий секрет - правильное питание и режим дня. Четвертый секрет - ежедневный физический труд. Не случайно на первом месте – закаливание. Закаливать организм можно двумя способами: с помощью воздушных ванн и водных процедур. Начинать закаливание нужно с проветривания комнаты. В школе мы регулярно проветриваем кабинет – это помогает нам быть бодрыми, меньше болеть, быть закаленными. (106 слов)

**Если хочешь быть здоров, закаляйся**

Всем известны такие строчки из песни: “Если хочешь быть здоров, закаляйся!». Но успешным закаливание может быть лишь при соблюдении определенных правил.

Очень сильное закаливающее средство – контрастный душ, когда температура воды непрерывно меняется от горячей до холодной.

Начинают с минимальной температуры, постепенно доводя ее до максимальной. Одновременно необходимо постепенно переходить на более легкую одежду, не кутаться. Занимайтесь спортом, чаще бывайте на свежем воздухе.

Помните: солнце, воздух, и вода – самые верные наши друзья! (71 слово)

**Чистота – залог здоровья**

Всем известно, что чистота – залог здоровья. Нечистоплотность – это неуважение не только к самому себе, но и к окружающим людям. О соблюдении чистоты и правил личной гигиены подготовили свой рассказ ребята из пятой группы.

 Люди с древних времен знали, что нужно поддерживать чистоту своего тела. В древнем Риме строились общественные бани – термы. Люди приходили сюда отдохнуть, привести в порядок тело, воспользоваться услугами парикмахера и массажиста, заняться спортом и даже почитать, так как здесь была библиотека. (74 слова)

**О пользе русской бани**

Русские люди лучшим средством для соблюдения чистоты и лечения считали также баню, но их бани намного отличались от «римских». Чем жарче было в бане, тем считалось здоровее. А когда от пара было невмоготу, выбегали на улицу и сразу бросались в пруд или реку. От такой закалки ни одна болезнь не могла одолеть человека. Эта традиция сохранилась и по сей день.

Люди до сих пор не придумали средства лучше, чем баня.

Эти интересные сведения говорят о том, что человек всегда заботился о чистоте своего тела и старался соблюдать *правила личной гигиены. (90 слов)*

**Правила личной гигиены**

Мой руки перед едой, вода и мыло уничтожают микробы. Правильно ухаживай за зубами, чисти зубы два раза в день, зубную щетку меняй раз в 3 -4 месяца. Не реже одного раза в неделю мойся горячей водой. Ухаживай за ногтями и волосами, ногти один раз в неделю подстригай ножницами, волосы ежедневно расчесывай, не реже одного раза в неделю мой волосы с шам пунем. Содержи в чистоте одежду и обувь, помещение, в котором живешь, ежедневно делай влажную уборку.

Во время и после водных процедур мы используй средства личной гигиены. Помни, что эти вещи должны быть у каждого свои. (93 слова)

**Полезные привычки.**

Древнее китайское изречение гласит: «Мудрый человек предотвращает болезни, а не лечит их». Поэтому очень важно вести здоровый образ жизни, ведь соблюдение правил здорового образа жизни укрепляет здоровье, воспитывает волю, характер человека.

Характер складывается из привычек. Делать зарядку, заниматься спортом, умываться по утрам, чистить зубы, расчесываться, пользоваться чистым носовым платком, следить за одеждой, соблюдать порядок во всем: у каждой вещи должно быть свое место, быть бережливым по отношению к школьному и домашнему имуществу – все это полезные привычки, которые помогают нам сохранить здоровье. (81 слово)

**Гигиена волос.**

Ученые определили, что волосы живут в среднем от 2 до 5 лет. За год они успевают отрасти на 12-15 см. Чтобы волосы были здоровыми, густыми, за ними нужно ухаживать и ежедневно расчесывать. При расчесывании волосы очищаются от пыли и грязи. Раз в неделю голову следует мыть горячей водой с мылом. Волосы необходимо регулярно стричь. (51 слово)

**Взрослейте правильно!**

Дорогие дети, вы вступаете в ответственную пору своего развития – пору взросления. В вашем организме происходят заметные изменения, начинает формироваться свой образ жизни. Очень важно «правильно повзрослеть»: не приобрести вредных привычек, а главное научиться управлять своим организмом, чтобы сохранить и укрепить здоровье. Ведь от этого зависит твоя дальнейшая жизнь – то, каким ты вырастишь, чем сможешь заниматься, какая будет у тебя семья и многое другое. (63 слова)

**Полезные привычки**

Некоторые девочки и мальчики забывают хорошее и очень важное правило: у каждой вещи должно быть свое место. К этому следует приучить себя на всю жизнь. Такая привычка помогает хорошо учиться, успевать за день сделать массу различных дел. Порядок необходимо соблюдать во всем: портфель не должен валяться на полу, мокрые кеды нельзя ставить в ящик с обувью, не просушив их; кожуре от апельсина, оберткам от конфет не место на полу. В уголке школьника тетради и книги должны лежать в определенном порядке. Тогда не надо будет ничего искать - все всегда под руками и в нужный момент вещи легко взять. (96 слов)

**Притча**

Эта история произошладавным-давно в старинном городе, в котором жил великий мудрец. Слава о его мудрости разнеслась далеко вокруг его родного города. Но был в городе человек, завидующий его славе. И вот он решил придумать такой вопрос, чтобы мудрец на него не смог ответить.

И он пошёл на луг, поймал бабочку. Посадил её между сомкнутых ладоней и подумал: «спрошу-ка я у мудреца: скажи, о мудрейший, какая бабочка у меня в руках: живая или мёртвая?»

Если он скажет – живая, я сомкну ладони, и бабочка умрёт, а если он скажет – мёртвая, я раскрою ладони и бабочка улетит. Вот тогда все поймут, кто из нас умнее.

Завистник поймал бабочку, посадил её между ладонями и отправился к мудрецу. И он спросил у того:«Какая бабочка у меня в руках, о, мудрейший, – живая или мёртвая?» И тогда мудрецсказал «Всё в твоих руках, человек!»

**О пользе движения.**

 Малоподвижный образ жизни вредит здоровью, поэтому старайся больше двигаться. Правила сохранения и укрепления здоровья только тому приносят пользу, кто следует им не от случая к случаю, а постоянно, кто живёт по этим правилам. О таком человеке говорят: он ведёт здоровый образ жизни.

 Известно, что без движения у ребят и мышцы слабнут, и сердце и лёгкие станут плохо развиваться, и голова не так хорошо работает.

 Нет, так не годится. Двигаться нужно в течении всего дня.

**Безопасное поведение**

**Огонь – друг и враг человека.**

Огонь – один из самых первых друзей человека. Тысячи лет назад он согревал его, защищал от диких зверей, помогал готовить пищу. Огонь и сейчас остается нашим другом. Без него нельзя согреться в лесу, приготовить обед.

Но если с ним не дружить, он может превратиться в злобного и жестокого врага, стать причиной пожара.

Пожары очень опасны. Они приносят людям громадные убытки и уносят человеческие жизни. От одной спички может сгореть целый дом. Главная причина пожара – это сами люди. А лучшая защита от пожара – знание и соблюдение правил пожарной безопасности. (89 слов)

**Умейте купаться.**

В жаркий летний день часто возникает желание искупаться, поплавать в чистой прохладной воде. Вода – одна из тех стихий, которые давно известны человеку. Несмотря на это, люди продолжают тонуть в реках.

Купайтесь, но помните некоторые правила поведения на воде.

Первое купание нужно начинать в безветренную солнечную погоду, когда вода достаточно прогрелась. Купаться можно утром и вечером и только в безопасных, специально отведенных для этого местах. Нельзя купаться одному, так как в случае беды никто не сможет вам помочь.

Чтобы не случилось несчастья, знайте и соблюдайте эти простые правила. Будьте осторожны на воде! (91 слово)

**Безопасность на льду.**

Мы все с удовольствием встречаем зиму. Нам не терпится надеть коньки и покататься на льду в легкий морозец. Приятно на саночках скатиться с ледяной горы.

Много радости несет зимняя пора. Но эти удовольствия не должны приносить вред вашему здоровью. Чтобы избежать несчастных случаев, надо соблюдать осторожность на льду. Он лишь на первый взгляд кажется крепким. Но в первые дни зимы лед еще непрочный и не всегда выдержит вес человека. Поэтому кататься на неокрепшем льду опасно.

Прозрачный лед с промоинами или пузырьками воздуха – ненадежная опора. И не стоит ловить рыбу у края полыньи. Будьте осторожны на льду. (96 слов)

**Правильное питание**

**Правильное питание**

 Наш организм должен получать разнообразную пищу, насыщенную белками, жирами, углеводами, а также витаминами и минеральными веществами.

Белки - основной строительный материал. Из них строятся все необходимые организму процессы. Белки незаменимы в питании.

Если организм не получает белки - это может привести ко многим болезням. Белки содержатся в мясе, молоке, рыбе, яйцах, орехах. Углеводы – это топливо для производства энергии. Жиры – для образования энергии и тепла. Эти полезные питательные вещества необходимы нам для того, чтобы организм получал достаточно энергии, чтобы двигаться, для лучшей работы головного мозга. Они содержаться в меде, гречке, изюме, масле, фруктах. (90 слов)

**Что полезно знать о питании**

Минеральные вещества нужны нам для роста костей, зубов. Они участвуют в работе всего организма, насыщая кровь, нервные и мышечные ткани. Человеку необходимо 20 минеральных веществ: кальций, фосфор, йод, магний, натрий, железо, калий, фтор и другие. Они содержатся во фруктах и овощах.

Это витамины. Слово «витамин» придумал американский ученый Казимир Функ. Он открыл, что вещество «амин», содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходим людям. Соединив латинское слово Vita – «жизнь» с «амин», получилось слово «витамин». Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов. (79 слов)

**Что нужно есть, чтобы быть здоровым**

Белки являются основным строительным материалом, без которого организм не может нормально расти и развиваться. Без поступления в организм жиров и углеводов человек становится вялым и неэнергичным. Чтобы быть здоровым, надо есть пищу, богатую и белками, и жирами, и углеводами.

     При неправильном питании нарушается обмен веществ. Избыток жиров и углеводов приводит к увеличению массы тела. С привычкой есть много сладкого и мучного связано возникновение опасной болезни - сахарного диабета. При этой болезни нарушается усвоение углеводов, в крови повышается содержание сахара. Эта болезнь возникает не у всех любителей конфет и сладостей. Она имеет наследственную предрасположенность. Ей рискуют заболеть те, у кого есть родственники с этой болезнью.  (103 слова)

**Минеральные вещества**

Ценные вещества, без которых человек также не будет чувствовать себя здоровым - это минеральные вещества. Они имеются в природе: железо, медь, сера, марганец, йод и другие, а так как человек – часть природы, то в нем все эти элементы содержатся в небольших количествах, но в процессе жизнедеятельности они выводятся из организма, поэтому организм необходимо постоянно ими пополнять. Чтобы человек получал микроэлементы в достаточном количестве, пища должна быть разнообразной. Это называется сбалансированным питанием. Задача повара состоит в том, чтобы составить меню, соответствующее тому количеству питательных веществ, которое необходимо для роста и развития человека, а также для нормального его существования. Продолжительность жизни и здоровье определяется тем, как человек ест, что и сколько.   Минеральные вещества не обеспечивают организм калориями, тем не менее они необходимы. (109 слов)

**Как предупредить болезни**

С помощью правильно подобранных продуктов питания можно предупреждать любые болезни, погасить только что начавшееся заболевание. Здоровый образ жизни – это не только зарядка, закаливание, занятия спортом, а ещё питание. Клетки нашего организма образуются из питательных веществ, полученных с пищей. Если пища содержит все минеральные и органические вещества, необходимые нашему организму, то человек всегда будет здоров. Проблемы излишнего веса, нервных заболеваний, различных кожных высыпаний, заболеваний желудочно-кишечного тракта возникают, как правило, у тех, кто неправильно питается. Недостаток в пище витаминов и минеральных веществ восполнить могут только овощи и фрукты.

**Корнеплод моркови - ценное медицинское растение**

Корнеплод моркови содержит до 15% сахаров, жирные масла, витамины В, С, предшественник витамина А.

 Эти корнеплоды издавна известны в народной медицине, так как обладают витаминным, общеукрепляющим, сосудорасширяющим, противовоспалительным действием.

Сок морковки принимают при сильном кашле, охриплости голоса, кроме этого он помогает маскировать веснушки, придавая коже цвет загара. (44 слова)

**Апельсин**

Этот фрукт обладает поливитаминным, антисептическим, кровоостанавливающим, ранозаживляющим действием. Свежие плоды или их сок народная медицина рекомендует принимать натощак для улучшения аппетита, утоления жажды, при лихорадке. Он используется для лечения незаживающих ран, язв. Настойка кожуры – ценное противовоспалительное средство. Кроме этого, этот фрукт – настоящая кладовая витамина С. (44 слова)

**Томат**

Родина этого растения – Америка (Перу).

Плоды его в народной медицине употребляют для профилактики и лечения авитаминозов, нарушения обмена веществ, при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта. Свежий сок этого плода – хорошее средство при лечении язвенной болезни желудка и кишечника. Плоды, их сок обладают ценными вкусовыми качествами и широко применяются в лечебном питании. Настойка из кусочков свежих плодов употребляется для обмываний, примочек, как косметическое средство при сухой коже. (69 слов)

. **Малина**

Именно из малины варится варенье, рекомендуемое при простуде.

Свежие плоды улучшают аппетит, регулируют деятельность желудка и кишечника, обладают противовоспалительным действием; обезболивающим, жаропонижающим эффектом.

Народная медицина гласит, что сухие плоды, заваренные как чай, используются как жаропонижающее, потогонное средство при простуде, кашле, бронхите. Настой и отвар листьев употребляется при различных сыпях, угрях, воспалениях на коже. (53 слова)

**Здоровая пища.**

Древним людям принадлежат слова: «Мы едим для того, чтобы жить, а не живём для того, чтобы есть».

Ни один продукт не даёт всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать. Другие помогают строить организм и сделать его сильным. А третьи – фрукты и овощи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые помогают организму расти и развиваться. (68 слов)

**Профилактика социально опасных заболеваний**

**Что такое табак?**

Табак – это однолетнее растение, высушенные листья которого используют для курения. В состав листьев табака входит никотин. Никотин – один из сильнейших ядов и основная часть табачного дыма.

Говорят, что капля никотина убивает лошадь. Мы часто не вдумываемся в смысл этих слов. А ведь действительно убивает! Большое красивое животное падает от капли страшного яда.

Многие считают, что вред приносит только никотин. На самом деле вреден и табачный дым. В нем содержится масса вредных для организма соединений и веществ.

Люди с сигаретами – большие эгоисты. Они заставляют невинных окружающих вдыхать эту отраву. (88 слов)

**Главные враги здоровья.**

В 1492 году Колумб открыл Америку, табак стал проникать в Европу, и стала распространяться привычка курить. Курение очень вредно, особенно для детей. Вредно даже находиться в той комнате, где кто-нибудь из взрослых курит. Те дети, которые вдыхают табачный дым, медленнее растут, чаще болеют, хуже учатся. Спорт и здоровье не дружат с вредными привычками. Мы все за здоровый образ жизни. Здоровье приносит нам бодрость и хорошее настроение. (66 слов)

**Вредные привычки.**

Курение очень вредно для здоровья. Табак поражает сердце, мозг, легкие, почки и другие органы человека. На 15 минут короче становится жизнь после каждой выкуренной сигареты. Но особенно вреден для растущего организма, который слабеет и плохо развивается!

Существует другая, не менее опасная привычка – алкоголизм. Многие взрослые страдают от вина, пива и других алкогольных напитков. У пьющего человека ухудшается память, нарушается координация движения, постепенно начинают отказывать печень, желудок и другие органы человеческого организма. (70 слов)

**Наркомания.**

Самая страшная болезнь нашего века – это наркомания.

Она развивается от употребления дурманящих, ядовитых веществ - наркотиков. Отведав папирос с наркотиками или специальных таблеток, слабые или очень любопытные люди, вскоре переходят к более сильным наркотическим веществам. Этим они разрушают свое здоровье. Находясь в состоянии наркотического дурмана, эти люди наносят себе страшные ранения, совершают преступления. Избавиться от этой зависимости очень трудно, часто невозможно.

Поэтому никогда не пробуйте никаких наркотических средств.

НЕ заводи вредных привычек! Веди здоровый образ жизни! Знай и соблюдай полезные привычки, они помогают нам укреплять здоровье. (85 слов)

**О вредных привычках**

 В табаке есть сильный яд – никотин. Он легко проникает в кровь, накапливается во внутренних органах и постепенно разрушает их. Только человек не сразу замечает это. Да, бывает, поташнивает после первой сигареты, голова кружится. Это организм подает сигнал тревоги. Многие школьники курят не потому, что им нравится курить, а потому, что хотят показаться взрослее. Не у каждого хватает сил проявить характер и отказаться от сигареты в курящей компании. А ведь вредно даже находиться рядом с курящими, так как приходится вдыхать ядовитый дым. И через несколько лет тот, кто курит, начинает кашлять, задыхаться при беге или даже ходьбе, быстро уставать. И ждут курильщика болезни органов дыхания: туберкулез, астма, рак. (107 слов)

**Сказка о табачном дыме**

В одной сказочной стране три мальчика хотели быть волшебниками и стали учиться этому сложному делу. Они изучили много волшебных книг, выучили слова и с их помощью могли перемещаться из города в город, наблюдая жизнь людей, постигая тайны волшебного мастерства и оказывая помощь нуждающимся. В один чудесный летний день они приземлились в очень странном задымленном городе: их встретили маленькие желтые человечки с желтыми зубами и ногтями, дурным запахом изо рта, к тому же они не выпускали изо рта дымящиеся трубки, то есть все курили. Люди в этом городе никогда не видели голубого неба и солнца, их закрывал густой табачный дым, они рано умирали и выглядели как маленькие старички. Через две минуты пребывания в этом городе волшебники почувствовали, что задыхаются, от дыма появился кашель, насморк и слезы. Они быстро произнесли волшебные слова и улетели из города с твердым намерением помочь жителям этого города избавиться от вредной для здоровья привычки. (116 слов)

**Чем опасен табак**

 Когда человек курит, то медленно сгорает табак, и образуется дам. Дым состоит из множества вредных веществ, среди которых 30 ядовитые, это никотин, угарный газ и табачные смолы. Никотин отрицательно влияет на работу сердца - оно быстро изнашивается. Угарный газ затрудняет доступ кислорода в организм, а табачные смолы засоряют легкие. Ученые установили, что извлеченный из пяти сигарет никотин, убивает кролика, а из 100 – лошадь. (59 слов)

**История появления табакокурения**

 Европейцам долгое время не было известно про курение табака. Впервые с ним познакомились участники экспедиции Христофора Колумба, наблюдавшие, как индейцы выпускали изо рта дым, который они втягивали из листьев, свернутых в трубки и зажженных на конце. В Россию табак был завезен англичанами и немцами в начале 17-го столетия. Курение и нюханье табака жестко преследовалось. Уличение в курении строго наказывалось: их били кнутом, а торговцам отрезали носы, рвали ноздри и ссылали в далекие города. С приходом к власти Петра I был отменен запрет. Так постепенно все народы пристрастились к курению. Произошло это потому что, в состав табака входят вещества, способные вызвать зависимость от него. (101 слово)

**Что такое алкоголь и алкоголизм**

Алкоголь - это вещество, которое содержится в спиртных напитках. Само название "алкоголь" в переводе с арабского означает "одурманивающий". В 6-7 веках арабы научились получать спирт, с помощью которого стали изготавливать различные напитки, получившие впоследствии название алкогольных. Взаимодействуя с различными органами и системами организма человека, алкоголь становится активным участником обмена веществ, организм постепенно привыкает и требует его все больше и больше. Отсутствие алкоголя вызывает ухудшение физического и психического состояния, которые проявляются в виде потребности напиться. Возникает зависимость от алкоголя, приводящая к болезни - алкоголизму. Так постепенно алкоголь опутывает ум и волю человека. (98 слов)

**Вещества, опасные для здоровья**

 Алкоголь - это универсальное средство, которое способно человека разумного превратить в безрассудное существо. Разрушение личности у взрослого, злоупотребляющего алкоголем, происходит в среднем через 10 лет, у ребенка такие изменения происходят через 3-4 года.

Есть и другие одурманивающие вещества, которые могут выглядеть очень привлекательно в виде жвачек, таблеток, витаминов, сигарет, приятно пахнувших веществ. Это очень опасные вещества. Попробовав их, человек, даже взрослый попадает в ситуацию маленькой рыбки – будет постоянно, находится под угрозой «быть съеденным». Положение детей еще более серьезное. Эти вещи называют наркотиками, они очень опасны для здоровья, от наркотической зависимости очень трудно вылечиться. Чтобы избежать беды, важно соблюдать правила безопасного поведения при общении с посторонними людьми: взрослыми, подростками и ровесниками. Помните – наркотики это болезнь и гибель человека. Тот, кто распространяет наркотики – совершает преступление. (120 слов)

**История употребления табака**

Открыл табак великий мореплаватель Христофор Колумб.

 Сначала табаку приписывали целебные свойства, а так как лекарств в те времена было мало, то табак быстро распространился во многих странах земного шара.

 Уже с начала 16 века в Европе стали курить трубки. Но очень быстро правители поняли вред табака. Очень резко возросло количество пожаров, возникающих во время курения.

 Испанская королева Изабелла первая прокляла табак. Русский царь Михаил Федорович Романов повелел отрезать носы тем, кто вдыхал табак. А турецкий салтан Мурад 4-й повелел установить в 1625г. смертную казнь за употребление табака.

 В Росси царь Петр 1 в 1697 г. после посещения страны Голландии сам увлекся табаком и разрешил его ввоз из-за границы и употребление. (105 слов)

**Осанка**

**Значение осанки в жизни человека.**

Стройные люди радуют глаз. Но дело не только в красоте, у стройного человека правильно формируется скелет. При правильной осанке легче работать сердцу и другим важным органам.

Правильная осанка не дается человеку от рождения, а приобретается им. Она вырабатывается в детстве и юности, а после 18 лет исправить ее недостатки очень трудно, потому что в детском возрасте хрящевая ткань в позвонках еще не заменилась костной. Неправильная осанка делает спину кривой, некрасивой. Если в детстве приучиться держаться прямо, тогда в старшем возрасте не будут мучить боли в пояснице, спине. (87 слов)

**Формирование правильной осанки**

Осанка – это превратившаяся в строгую привычку манера держать свое тело. Правильная осанка придает человеку красивый внешний вид и создает лучшие условия для развития и деятельности всего организма. Формирование правильной осанки – сложный и длительный процесс. Чтобы достичь положительных результатов, необходимо заботиться о правильном положении тела с детского возраста.(47 слов)

**Глаза**

**Главные помощники человека.**

Глаза – удивительный дар природы. С помощью глаз мы видим предметы, воспринимаем их форму, величину, цвет. Глаза помогают нам устанавливать, движется предмет или он неподвижен. Ни один из органов чувств не может дать человеку столько впечатлений, сколько дают глаза.
Хорошо известно, что самое острое зрение у орла. Он парит на большой высоте и из-за облаков высматривает добычу. Ночью лучше всех видит сова. Она легко отыщет мышь в темноте.

Человек не такой зоркий, как орел. И в темноте он не видит, как сова. Но глаза являются главными помощниками человека. (87 слов)

**Что можно увидеть в глазу, рассматривая его?**

Цветное колечко. Это радужная оболочка или радужка. От нее зависит цвет наших глаз. Радужную оболочку покрывает прозрачная тонкая оболочка – роговица. В центре глаза мы видим черную точку. Она то расширяется, то сжимается. Это-зрачок. Он регулирует количество света. Лучи света проходят через зрачок и хрусталик и собираются на сетчатке глаза. Дальше по нервам сигналы передаются в мозг, и человек видит то, на что смотрит.(64 слова)

**Говорят учёные**

По данным некоторых учёных 70% всех сведений человек получает из окружающего мира с помощью зрения, другие полагают, что цифра должна быть увеличена до 90%. Недаром А. М. Горький, которому пришлось несколько дней во время болезни пробыть с повязкой на глазах, писал о своём состоянии так: «Ничто не может быть страшнее, как потерять зрение, - это невыразимая обида, она отнимает у человека девять десятых мира».

Данные специальных медицинских обследований и повседневные наблюдения показывают, что близорукость среди школьников всё ещё имеет значительное распространение, что процент близоруких учащихся увеличивается по мере их перехода из класса в класс. Так, по данным обследования значительного числа школьников, процент близоруких детей младшего школьного возраста составляет 12,7 %. (103 слова)

**Сохрани своё зрение**

Для сохранения хорошего зрения важно сидеть правильно, не наклоняясь низко над книгой или тетрадью. Если книга и тетрадь находятся на очень близком расстоянии от глаз, это вредно для зрения. Надо сидеть прямо, лишь слегка наклонив голову вперёд. Тетрадь и книга должны находиться на расстоянии 30 – 35 см от глаз, не ближе. Врачи установили, что на таком расстоянии детям удобнее всего читать и писать, что при этом глаза меньше всего устают, зрение не портится. (71 слово)

**Забота о глазах**

Читать удобнее, когда книга имеет небольшой наклон в сторону читающего. Для этого надо класть книгу на специальную подставку с наклоном или подкладывать под верхний край читаемой книги две-три другие книжки.

Нельзя читать лёжа. Когда читают лёжа, трудно держать книгу в удобном для глаз положении и на нужном расстоянии. Кроме того, в таком положении книга обычно плохо освещается. Из-за этого глаза больше утомляются, зрение всё больше и больше портится. Вредно также читать очень долго без перерыва. При чтении надо делать перерывы, чтобы дать отдых глазам. (85 слов)

**Упражнения для закрепления и повторения изученного.**

1.Какиелекарственные растения помогают при насморке и кашле? Отгадайте загадку.

*Сверху листик гладкий,*

*Но с бархатной подкладкой.*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Весной растёт, летом цветёт,*

*Осенью осыпается, зимой просыпается.*

*А цветок-медок. Лечит от гриппа, кашля и хрипа.*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

2. Спиши и заучи.

*Вам полезен будет*

*Мой совет простой:*

*Пейте при простуде*

*Липовый настой.*

3. Пословица, тебя мы знаем,

 Но не такою ты была:

 Неужто буква озорная

 Вновь чьё-то место заняла?

Запиши пословицы правильно:

*В здоровом деле здоровый пух*

*Голода не бойся, по пояс мойся.*

4. Вставь пропущенные буквы и спиши:

*Чтобы в ж-зни преуспет-,*

*Чтобы многое успеет-,*

*П-гулят- и п-читат-,*

*И в компьютер п-играт-,*

*И с друз-ями пообщ-ться,*

*И мультфильмы п-смотрет-,*

*Как вещ-м твоим п-рядок,*

*Дню положен* ***распорядок****!*

*Ден- распишешь по ч-сам –*

*И в-зде успеешь сам!*

5. Исправь ошибки и напиши правильно:

 *Па трапинке пёс шогал, настроене скверное!(4ошибки)*

 *Новост грусную скозал кто-нибуть, наверное.(4 ошибки)*

 *Или просто на витру он прастыл, балезный, (3 ошибки)*

*А в радную кануру мурови золезли. (5 ошибок)*

6. Исправь ошибки. Спиши загадку. О чём загадка? Запиши отгадку.

*Тонкий стебель у дарошки,*

*На канце ево сирёшки,*

*На зимле лижат лестки –*

*Махонкие лапушки.*

*Нам он как харошый друк*

*Лечит ранки нок и рук.*

7. Вставь буквы и запомни правила.

1. К\_гда купаетес\_, ряд\_м об\_зател\_но д\_лжны быть взрослые, даже если вы умеете плавать.
2. Ник\_гда не ныряйте в незн\_комом месте. Под в\_дой может ок\_заться зат\_нувшее бр\_вно, к\_ряга.
3. Не з\_плывайте за буйки, не плавайте в р\_ке с быстрым т\_чением.
4. Не шутите на в\_де, не «т\_пите» дру\_ друга, ч\_л\_век может з\_хлебнуться и ут\_нуть.
5. Если ногу свела судорога, надо на с\_кунду п\_грузиться с г\_л\_вой в в\_ду и, распр\_мив н-гу, сил\_но рукой п\_т\_нуть на с\_бя ступню за б\_л\_шой палец. Судорога пр\_йдёт.
6. Умейте на в\_де \_тдыхать ( на сп\_не или вып\_лняя «поплавок»).

8. Исправь ошибки и напиши правильно.

*Пачему я не балею, пачему я здаравее*

*Всех рибят изнашева двара?*

*Патаму што утром рано*

 *Занимаца мне гимнастикой не лень.*

*Патаму што вадой из-под крана*

 *Абливаюсь я каждый ден.*

9. Собери пословицы и запиши их:

*Здоровье в порядке –*

*Кто спортом занимается,*

*Лекарств тысяча,*

*а здоровье одно.*

*спасибо зарядке.*

*тот силы набирается.*

10. Вставь буквы и спиши.

Как п-ел, п-чисти зу-ки.

Делай так два раза в су-ки.

Предп-чти к-нфетам фрукты,

Оч-нь важные пр-дукты.

Чтобы зу- не бесп-коил,

Помни правило такое:

К стоматологу идём

В го- два раза на приём.

И т-гда улы-ки свет

Сохр-нишь на много ле-!

11. Вставь буквы и спиши:

*Со щёткой буду я друж-ть,*

*Будет щётка мне служ-ть.*

*Чистить зу-ки по утрам,*

*Их в обиду я не дам.*

*Знаю – ов-щи и фрукты –*

*Витаминные пр-дукты!*

*Буду с ними я друж-ть,*

*И не буду я туж-ть.*

12. **С**пиши и заучи:

*У бездельников в покое*

*Настроение плохое.*

*Делом пусть они займутся,*

*Вот тогда и засмеются.*

13. Добавь словечко и запомни.

*Рано утром \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,*

*Себе, людям \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,*

*Ты зарядкой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,*

*Обливайся, вытирайся,*

*Всегда правильно \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,*

*Аккуратно \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,*

*В школу смело \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ !*

Подсказка: *питайся, улыбайся, одевайся, просыпайся, занимайся, отправляйся.*

14. Составь пословицы и запиши их.

*Труд человека кормит,*

*Человек от лени болеет,*

*У лентяя Федорки –*

*У лентяйки Дарьи*

*Бездельник –*

*Всегда отговорки.*

*А лень портит.*

*От труда здоровеет.*

*Что бесплодное дерево.*

*Каждый день аварии.*

15. Спиши девиз закаляк и выучи его.

*Всегда мы здоровы,*

*С зарядкой дружны,*

*Нам спорт с физкультурой*

*Как воздух нужны!*

16. Составь пословицу и запиши: *не зная, не суйся, броду,в воду.*

17. Отгадай загадки, нарисуй отгадки.

1. Гладко, душисто, моет чисто.

 Нужно, чтоб у каждого было.

 Что это, ребята?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Вроде ёжика на вид

 Но не просит пищи.

 По одежде пробежит –

 Она станет чище. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Целых 25 зубков

 Для кудрей и хохолков.

 И под каждым под зубком

 Лягут волосы рядком. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Волосистою головкой

 В рот она влезает ловко

 И считает зубы нам

 По утрам и вечерам. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Лёг в карман и караулю

 Рёву, плаксу и грязнулю.

 Им утру потоки слёз

 Не забуду и про нос. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Вот какой забавный случай!

 Поселилась в ванной туча.

 Дождик льётся с потолка

 Мне на спину и бока.

 До чего ж приятно это!

 Дождик тёплый, подогретый,

 На полу не видно луж.

 Все ребята любят … \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

18. Составь пословицы и запиши их.

*Кто аккуратен,*

*Чисто жить –*

*Не думай быть нарядным,*

*Чистая вода –*

*Чистота –*

*Здоровым быть.*

*Лучшая красота.*

*А думай быть опрятным.*

*Тот людям приятен.*

*Для хворобы беда.*

19. Составь пословицу и запиши: от простой, тают, воды, силы, и, мыла, у микробов.

20. Исправь ошибки.

На дваре марос под тридцать - (3 ошибки)

Детям дома не седица. (2 ошибки)

Вышла даша на крылцо, (2 ошибки)

За марозила лецо: (3 ошибки)

Нос у дашы пабилел, (4 ошибки)

Рот как будто онемел,

И бижыт марос па коже, (5 ошибок)

Што с ним даша сделать может? (2 ошибки)

21. Вставь буквы и спиши.

*Ж-лаю вам цв-сти, р-сти*

*К-пить, кр-пить зд-ровье,*

*Оно для дальнего пути –*

*Главнейшее условие.*

*Пуст- каждый ден-*

*И каждый ч-с,*

*Вам новое добудет,*

*Пусть добрым будет ум у вас,*

*А сер-це умным будет.*

 *Вам от душ- ж-лаю я,*

*Друз-я, всего х-рошего.*

*А всё х-рошее, друз-я,*

*Д-ётся нам недёшево.*

22. Прочитай, спиши в тетрадь и запомни.

*Здоровье потеряешь – все потеряешь*

*Грязью зарос, хоть репу на шее сей.*

*Как ни мойся, а чище воды не будешь.*

*Умывайся мылом – не отдавайся злыднем.*

*Чистота – половина здоровья.*

*Не замочив рук, не умоешься.*

23. Спиши и найди слова с безударными гласными в короне слова.

**Береги зрение.**

*К окулисту пришел Крокодил, плакал горько, совета просил:*

*Я весь день телевизор смотрел, до полуночи над книгой сидел.*

*Свет обычно включать не любил и в темноте вечера проводил.*

*Видел все! А теперь не могу! Врач ответил: - Я вам помогу.*

*Но при этом с досадой сказал: - Вам беречь надо было глаза!*

*Непростительное поведение – так испортить хорошее зрение!*

*В темноте никогда не читайте! Телевизор пореже включайте!*

*И придется очки заказать, чтобы снова газеты читать!*

24. Отгадай все загадки.

1. *Чистить зубы каждый день мне нисколечко не лень.*

*Чистит быстро, чистит четко в моих руках зубная (щётка)*

*2. Я и круглое, я и гладкое,*

*Но не румяное и не сладкое. Глядят на меня – и видят себя (зеркало)*

*3. Он вылечит корь, и бронхит, и ангину,*

*Пропишет пилюли и витамины*

*Две подпорки телу – называй их смело.*

*4. Вафельное, полосатое, гладкое и мохнатое,*

*Всегда под рукою, что это такое? (полотенце)*

1. *Бывает “Мятная”, “Блендомед”, “Лесная”.(зубная паста)*

25. Исправь ошибки, запиши правильно.

*У валчонка зуп за ныл, он пашол к врочю*

*Вкресло сел, но вдрук вскачил с криком: - Не хачю!*

*Зарычял и сгарячя чють не укусил врочя!*

*Бегать стал от дакторов и астался без зубов!*

*Трудно валчонку дабычю лавить, что ж, надо вовремя зубы личить!*

И при личенье уметь патирпеть ,штобы здаровые зубы иметь.

 26. Письмо по памяти. Стихи и загадки.

*Если хочешь быть здоров,
Позабудь про докторов.
 Ты возьми гантели в руки,
Не считай, что это муки.*

 *Побольше закаляйся,
Смейся, спортом занимайся.*

*Если болеешь за спорт,
Будешь здоровым целый год.*

*Быть здоровым – это классно.
Чувствовать себя прекрасно.
Каждый день и каждый час
Может каждый ведь из нас.*

*Расту в земле на грядке я,
Красная, длинная, сладкая. (Морковь).*

*Вверху зелено,
Внизу красно,
В землю вросло. (Свёкла).*

*Щёки розовы, нос белый,
В темноте сижу день целый,
А рубашка зелена,
Вся на солнышке она. (Редиска).*

*В землю - крошки,
Из земли – лепёшки. (Репа).*

*Не шит, не кроен,
А весь в рубцах;
Без счёту одёжек,
И все без застёжек. (Капуста).*

*Наши поросятки
Выросли на грядке,
К солнышку бочком,
Хвостики крючком.
Эти поросятки
Играют с нами в прятки. (Огурцы).*

*Я румяную матрёшку
От подруг не оторву,
Подожду пока матрёшка
Упадёт сама в траву. (Яблоко).*

*Синий мундир,
Жёлтая подкладка,
А в середине сладко. (Слива).*

*Стоял на крепкой ножке,
Теперь лежит в лукошке. (Гриб).*

*Мальчик – крошка
В костяной одёжке. (Орех).*

*Это бодрость и здоровье
Это радость и веселье
Плюс хорошая фигура
Вот что значит... (*Физкультура*.)*

*Не обижен, а надут,
Его по полю ведут.
А ударят – нипочём,
Не угнаться за... (мячом).*

*Эта птица – не синица,
Не орёл и не баклан.
Эта маленькая птица
Называется... (*Волан*.)*

*На снегу две полосы,
Удивились две лисы.
Подошла одна поближе:
Здесь бежали чьи-то ... (*Лыжи*.)*

*Кто на льду меня догонит?
Мы бежим в перегонки.
И несут меня не кони,
А блестящие ... (*Коньки*.)*

*Мне загадку загадали:
Что это за чудеса?
Руль, седло и две педали,
Два блестящих колеса.
У загадки есть ответ
Это мой ... (*Велосипед*.)*

27. Спиши, раскрой скобки, определи части речи.

 *(По)езжай (в)страну Здоровья,
(От)дыхай там сколько угодно.
Но (не)забывай (про)труд,
А то мышцы (ото)мрут.*

28. Спиши, разделяя слова на слоги, поставь в словах ударение.

*Упорно закаляйся,
Спортом занимайся.
И не будешь ты болеть,
Станешь сильным, как медведь.*

29. Выпиши слова с безударной гласной в корне, выдели орфограмму.

 *Закаляйся, если хочешь быть здоров.
Постарайся позабыть про докторов.
Водой холодной обливайся,
Если хочешь быть здоров.
Всех полезней солнце, воздух и вода,
От болезней помогают нам всегда,
От всех болезней всех полезней
Солнце, воздух и вода.
Бодр и весел настоящий чемпион.
Много песен, много шуток знает он.
А кто печально нос повесил,
Будет сразу побежден.*

30. Спиши, выбери букву, подбери проверочное слово.

*Чтоб с б(о,а)лезнями не знаться,
К д(о,а)кторам не обращаться.
Чтобы сильным стать и смелым,
Быстрым, ло(в,ф)ким и умелым.
Надо с детства зак(а,о)ляться
И заря(д,т)кой зан(и,е)маться
Фи(з,с)культуру всем любить
И со спортом в дружбе быть!*

31. Спиши, определи части речи.

*Мойте руки мылом белым
Пропадут микробы навсегда
Защищают наше здоровье*

*Солнце, воздух, мыло и вода.*

*Смейтесь на здоровье
Будет все у вас в порядке.*

*Кушайте морковку*

*Делайте с утра зарядку.*

32. Выпиши глаголы неопределённой формы.

*Каждый твёрдо должен знать:
Здоровье надо сохранять.
Нужно правильно питаться,
Нужно спортом заниматься,
Руки мыть перед едой,
Зубы чистить, закаляться,
И всегда дружить с водой.
И тогда все люди в мире
Долго-долго будут жить
И запомни: ведь здоровье
В магазине не купить.
Всю азбуку здоровья
Нужно крепко знать,
И в жизни эти знания
Повсюду выполнять.*

33. Выпиши имена прилагательные во множественном числе, подбери к ним существительные в единственном числе, определи род.

*Со здоровьем дружен спорт.
Стадион, бассейны, корт,
Зал, каток - везде вам рады.
За старание в награду
Будут кубки и рекорды,
Станут мышцы ваши твёрды,
Только помните: спортсмены
Каждый день свой непременно
Начинают с физзарядки.*

34. Спиши, подчеркни известные орфограммы.

*У природы есть закон
Счастлив будет только тот,
Кто здоровье сбережёт
Прочь гони-ка все хворобы!
Поучись-ка быть здоровым!*

35. Замени глаголы 2 лица единственного числа на глаголы 1 лица единственного числа, спиши.

 *Если будешь ты стремиться
Распорядок выполнять,
Будешь лучше ты учиться,
Лучше будешь отдыхать.*

36. Спиши, раскрой скобки.

*(У) меня один лишь друг,
Компом все его зовут.
Целый день (с)ним (про)вожу,
(На)прогулки (не)хожу.
Спортом я (не)занимаюсь,
И совсем (не)закаляюсь.
Я сутулый и хромой,
Чувствую, что я больной.*

37. Повтори правила написания предлогов и приставок. Спиши, раскрой скобки.

*Я учуся целый день,
И (по)верьте, мне (не)лень
(За)компьютером сидеть,
Фильмы, игры (по)глядеть.
(На)все сайты (без) разбора
(Вы)хожу вплоть (до)упора.
Стало плохо (с)головою…
И (с)глазами …
Что (со)мною?!*

38. Спиши, найди глаголы, определи лицо, число, время.

*Каждый день зарядку делай,
Будешь сильным, будешь смелым!*

*За компьютером устал –
Вспомни о зарядке,
Чтоб с осанкою прямой
Было всё в порядке!*

39. Повтори правила написания разделительного ь, смягчающего ь в словах. Спиши. Вставь, где нужно ь, объясни его написание.

 *Не нужно боят-ся умных машин,
Вед- пол-зу бол-шую несут они в жизн-.
"Лишь ты позабот-ся о лич-ном здоров-е", –
Такие комп-ютер нам ставит условия.*