



МИР

ПРИРОДЫ И ЧЕЛОВЕКА

4

К Л А С С



Часть 2



Запомни правила и старайся их соблюдать.

Нужно правильно и регулярно принимать пищу: завтракать, обедать, полдничать и ужинать. Питание необходимо мозгу.



Нужно обязательно гулять на свежем воздухе, проветривать комнату перед сном.



Человеку необходим сон. Дети должны спать не меньше девяти часов.



В холодную погоду всегда нужно надевать шапку.



Нельзя никого бить по голове. Нельзя играть в опасные игры, которые могут привести к травме головы. Нельзя долго смотреть телевизор и играть в компьютерные игры.

Режим дня

● Рассмотрю схему. Вспомни, как называются части суток. Чем люди занимаются в разное время суток?



Организм человека, его мозг приспособились к жизни в течение суток. Утром, когда человек отдохнул, набрался сил, он выполняет самую важную работу. Дети встают, делают зарядку, завтракают и идут в школу. В школе они учатся, узнают что-то новое. Днём мозг ребёнка устал, ему нужно отдохнуть. Наступает время обеда и отдыха. После отдыха дети могут опять трудиться: они готовят уроки, посещают кружки и секции. К вечеру организм снова устаёт. Вечер — время ужина и тихих спокойных игр. После этого дети готовятся ко сну и ложатся спать.



● Ответ, используя текст, чем дети занимаются утром, днём, вечером.

? Почему людям нужен ночной сон? В какие игры можно играть вечером?



Вспомни и расскажи, чем ты любишь заниматься вечером. В какие игры играешь?

Как человеку узнать о том, когда ему вставать, когда обедать? Для этого существует прибор для измерения времени — часы.

● Рассмотрите рисунок. Что изображено на рисунке? Рассмотрите схему на с. 57. Покажите стрелки часов, цифры, циферблат.





Бывает много разных видов часов: песочные, механические, электронные. Люди носят часы на руке, вешают на стену и даже ставят на пол.

● Рассмотрни рисунки. Найди и покажи часы, которые ты видел. Покажи часы, которые носят на руке, вешают на стену.



Рассмотри школьные часы. Подумай, для чего они нужны в школе. В какое время начинается первый урок в школе? Сколько времени длится урок?

Все свои дела люди распределяют по времени, а часы помогают выполнить их в нужное время. Все ученики приходят в школу в определённое время. Уроки в школе продолжаются в течение определённого времени. Между уроками должен быть небольшой перерыв для отдыха — перемена. Время начала и окончания урока в школе обозначают звонки.

? Для чего людям нужны часы? Как называется перерыв между уроками? Подумай, для чего в школе звенят звонки.

Занятия в школе проходят строго по расписанию. Расписание указывает, чем и когда ученики должны заниматься. Организм человека тоже приспособлен к определённому расписанию. Вспомни, какие дела лучше делать утром, а какие — вечером.

В течение дня организм и мозг человека устают, нельзя забывать об этом. Люди планируют свои дела, составляют для себя **режим дня**. Детям тоже нужен режим дня. Если правильно распределить дела, то в течение всего дня будет легко работать, будешь чувствовать себя бодрым и здоровым.

? Что такое режим дня? Для чего нужно соблюдать режим дня?

● Внимательно изучи таблицу.



Время	Что я делаю
7.30–8.00	Подъём, зарядка, завтрак
8.30–13.00	Занятия в школе
13.00–13.30	Обед
13.30–15.00	Прогулка, игры на свежем воздухе
15.00–16.00	Приготовление домашнего задания
16.00–16.30	Полдник
16.30–18.00	Занятия в кружках, игры, прогулки
18.00–18.30	Ужин
18.30–20.00	Чтение, тихие игры
20.00–20.30	Подготовка ко сну, сон