**Рабочий лист**

**по внеурочной деятельности**

**с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий**

**Ф.И.О. учителя Сунгурова И.А.**

**Название Уроки нравственности**

**Класс 4-А**

**III неделя (21.04-25.04)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата** | **Тема** | **Содержание**  **(задания для изучения)** |
|
| 30 | 21.04 | Мы – за здоровый образ жизни! | 1.Просмотреть видео  Другие ресурсы  <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17316033093639497815&text=4%20кл.%20видео%20уроки%20нравственности%20Мы%20–%20за%20здоровый%20образ%20жизни%21&path=wizard&parent-reqid=1586951681385341-566621067477518193500240-production-app-host-man-web-yp-200&redircnt=1586951690.1>  2. Работа по теме:  а) понятие - здоровье см. приложение 1  б) здоровый образ жизни см. приложение 2  в) условия здорового образа жизни см. приложение 3  г) факторы образа жизни и их влияния на здоровье см.  приложение 3  д)Правила здорового образа жизни см. приложение 5 |

**Приложение 1**

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Здоровый человек живет полноценной жизнью и приносит пользу обществу. Он может успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Хорошее здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

**Приложение 2**

**Здоровый образ жизни** – это оптимальная организация своей жизнедеятельности изо дня в день; это поведение человека, обеспечивающее его собственное здоровье и здоровье окружающих людей.

**Приложение 3**

**Условия здорового образа жизни**:

- соблюдать режим дня;

- делать зарядку;

- принимать водные процедуры утром и вечером:

- держать в чистоте вещи и предметы личной гигиены;

- соблюдать гигиену тела.

**Приложение 4**

**Факторы образа жизни и их влияния на здоровье.**

 1. Физическая активность и здоровье

Особо важной характеристикой здоровья в современных условиях становится физическое развитие детей. Хочешь быть здоровым – занимайся физкультурой, спортом и физическим трудом.

Основные принципы физической подготовки:

* постепенность
* систематичность
* комплексность

2. Особенности питания и здоровье

Три самых простых правила питания должен знать каждый

* питаться разнообразно и регулярно
* не будьте жадны в еде
* ешьте больше сырой, вареной, пареной пищи, ограничьте жареное, острое, животные жиры, сладости.

3. Вредные привычки всегда ведут к постепенной утрате здоровья (курение и алкоголь) Есть ещё более опасные привычки - это употребление наркотических средств.

**Приложение 5**

**Правила,** чтобы вести здоровый образ жизни:

**-** каждое утро делать зарядку и принимать водные процедуры;

**-** соблюдать режим дня;

**-** правильно питаться, есть по режиму не голодать, не переедать, есть здоровую, полезную пищу;

**-** не курить и не дышать дымом курильщиков;

**-** не употреблять алкоголь и наркотики;

**-** быть весёлым и жизнерадостным, иметь много друзей, не злиться, много улыбаться и дарить радость окружающим.

Действительно, наше здоровье во многом зависит от нас самих.

Есть у всех свои проблемы,  
Но здоровье непременно,  
Стать важнее всех для вас должно.  
Нет! Скажите тем привычкам,   
Что мешают жить отлично,   
И да будет так заведено!