РАБОТЕН ЛИСТ 1

Човекът и природата | 4 клас

ЗАЩИТНИЦИ НА ЗДРАВЕТО

Име: _____ Дата: _____ Клас: _____

Задание 1: След представянето на екипите, попълни кратките изводи за опасните вещества. Защо са опасни и какви вреди причиняват?



_____

_____

_____



_____

_____

_____



_____

_____

_____

Задание 2: Запиши основните навици, които ни правят силни и пазят нашето здраве.



_____

_____



_____

_____

_____

_____



_____

_____



РАБОТЕН ЛИСТ 2

Човекът и природата | 4 клас

ИЗБИРАМ ЗДРАВЕТО!

Име: _____ Дата: _____ Клас: _____

Задание 1: Свържи вредното вещество с неговите основни вредни въздействия върху тялото.

- Цигари
- Наркотици
- Алкохол

- Увреждa мозъка и черния дроб.
- Увреждa белите дробове.
- Увреждa нервната система.
- Създава проблеми с дишането.
- Забавя реакциите.
- Водят до тежка зависимост.

Задание 2: Запиши четирите основни начина за поддържане на собственото здраве. Опиши с едно изречение как те ни правят по-издръжливи срещу вредните влияния.

_____

_____

САМОПРОВЕРКА

Защо е важно човек да прави осъзнати избори и да откаже вредни навици?
Опиши накратко с 1–2 изречения какъв е твоят избор за бъдещето.

_____

_____

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ИЗОБРАЖЕНИЕ ЗА СРАВНЕНИЕ





ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Човекът и природата | 4 клас

4 ВИДА ИЗСЛЕДОВАТЕЛСКИ КАРТИ

ВЛИЯНИЕ НА ТЮТЮНОПУШЕНЕТО И НИКОТИНА



Цигарещият дим съдържа много отровни вещества, сред които най-опасни са никотинът и катранът. Никотинът увреждa сърцето и мозъка, а катраните полепват по стените на белите дробове, затрудняват дишането и намаляват приема на кислород. Пушенето води до тежка зависимост. Цигарещият дим вреди и на хората около пушача - те се наричат „пасивни пушачи“.

Как никотинът и катранът влияят на дишането и белите дробове?

ВЛИЯНИЕ НА АЛКОХОЛА



Алкохолът се съдържа във всички спиртни напитки и увреждa целия организъм. Той действа на мозъка, като забавя реакциите и пречи на човека да контролира добре движенията си. Редовната му употреба води до тежка зависимост, наречена алкохолизъм. Алкохолът сериозно увреждa черния дроб. Честият прием на алкохол е особено вреден за детския организъм, защото спира нормалния растеж и развитие.

Защо алкохолът е изключително опасен за мозъка, движенията и децата?

ВЛИЯНИЕ НА НАРКОТИЦИТЕ



Наркотиците (дрогата) са изключително опасни вещества, които увреждат сериозно мозъка и нервната система. Те водят до бърза, непрекъснато задълбочаваща се зависимост (наркомания). Човек губи контрол над живота си, а приемането на прекалено голяма доза може да доведе до фатален край.

Какво причиняват наркотиците на човешкия организъм и защо водят до тежка зависимост?

ЗДРАВОСЛОВНИЯТ НАЧИН НА ЖИВОТ



За да имаме силно тяло и да се предпазим от болести и вредни вещества, се нуждаем от четири основни стълба: здравословно хранене (пресни храни и чиста вода), лична хигиена, редовна физическа активност (спорт) и закаляване. Закаляването е постепенното привикване на организма към промените във външната температура, което прави тялото по-устойчиво на болести. Всичко гореизброено укрепва имунитета и ни прави енергични.

Избройте и обяснете четирите стълба на здравословния начин на живот и тяхното значение за нас.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

КОМПЛЕКТ ОТ МЕМОРИ КАРТИ

Човекът и природата

4 клас

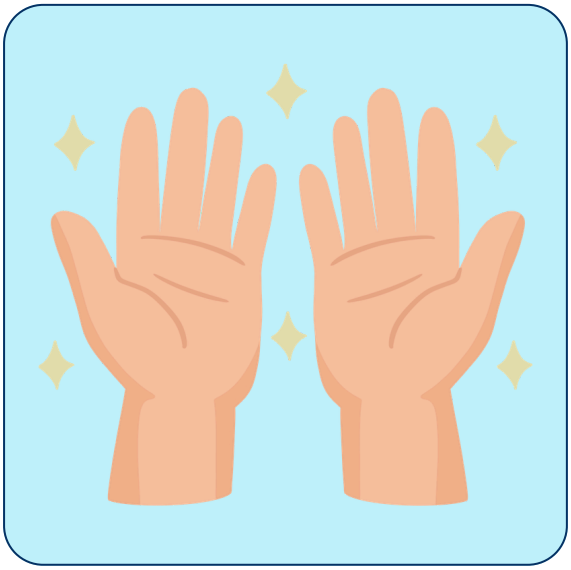










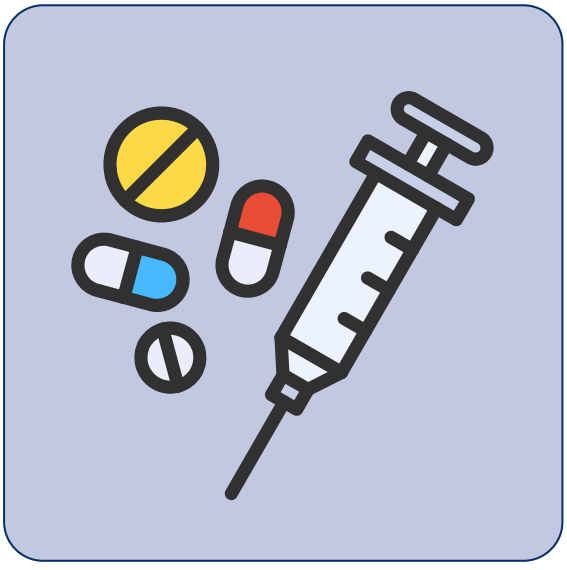














ПРИЛОЖЕНИЕ 4

ЛИСТ ЗА РИСУВАНЕ



ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Човекът и природата | 4 клас

СПИСЪК С ВЪПРОСИ ЗА ВИКТОРИНА

- Какво представляват ваксините и по какъв начин те помагат на нашето тяло да се предпази от опасни болести?
- Кои са трите основни вида вредни вещества, които увреждат сериозно здравето на човека?
- Как алкохолът влияе на човешкия мозък, нашите реакции и контрола върху движенията на тялото?
- Защо е толкова важно редовно да си миеш ръцете със сапун след игра навън или контакт с животни?
- Кои са четирите основни навика на здравословния начин на живот, които ни правят силни и устойчиви?
- Какво представляват заразните болести и с какво се различават от незаразните?
- Кои са най-опасните отровни вещества в цигарения дим и как точно те увреждат белите дробове?
- По какви основни начини най-често се разпространяват и предават заразните болести от човек на човек?
- Защо е изключително опасно да се лекуваме сами с лекарства вкъщи без предписание от лекар?
- Какво представлява зависимостта (или пристрастяването) и защо вредните вещества като алкохола и наркотиците водят до нея?
- Защо е важно да потърсим професионална медицинска помощ още при първите симптоми на неразположение?
- Защо т.нар. „пасивно пушене“ (вдишването на дим от пушачи наоколо) е опасно за здравето на децата и околните?
- Как проветряването на класната стая ни помага да се предпазим от разпространението на микроби и вируси?
- Защо редовната употреба на алкохол и наркотици е особено опасна за подрастващия детски организъм?
- Защо е важно човек да прави осъзнати избори и винаги да отказва да приема вещества, които му вредят?