

Если хочешь быть здоров.

Поговорим о болезнях.

Цели:

- ✓ сформировать представление о здоровье, как одной из главных ценностей человеческой жизни;
 - ✓ выделить компоненты здоровья человека;
- ✓ познакомить детей с правилами, помогающими сохранить собственное здоровье на долгие годы;
 - ✓ изучить правила гигиены тела;
 - ✓ убедить в необходимости закаливая организма;
- ✓ обучить умению правильно распределять время работы и отдыха (режим дня);
 - ✓ выявить причины возникновения заболеваний у детей;
- ✓ рассказать о профилактических мерах по предупреждению простудных заболеваний;
- ✓ научить определять признаки простудных заболеваний и принимать необходимые меры для лечения болезни.

Оргмомент

Начинается урок,

Он пойдет ребятам впрок.

Постарайтесь все понять,

Хорошо запомнить.

Проверка домашнего задания



- 1) Не часы, а тикает.
- 2) Бесконечный поезд, развозящий по телу питательные вещества.
- 3) Когда сыт, он молчит.
- 4) Орган зрения.
- 5) Органы дыхания человека.
- 6) И говорит, и кушает.

Устный опрос

Внутренний орган, который заведует всеми мыслями и чувствами человека, следит за правильной работой главных внутренних органов.

Желудок;

Печень;

Мозг;

Извилистый лабиринт «внутренней кухни» - это ...

Мозг;

Кишечник;

Печень;

Главное отделение «внутренней кухни».

Желудок;

Печень;

Кишечник;

Соседка желудка, находящаяся с правой стороны от него

Мозг;

Сердце;

Печень;

С помощью какого органа человек дышит.

Мозг;

Сердце;

Легкие;

Какой внутренний орган называется «мотором» всего организма?

Сердце;

Легкие;

Мозг;

Соедини стрелками пословицы

Болен - лечись, а ...

Быстрого и ловкого...

Здоровье не купишь...

Ум да здоровье...

Чистая вода...



...для хвори беда.

...его разум дарит.

...здоров - берегись.

...болезнь не догонит.

...дороже всего.



Правила, которые помогают человеку вырасти здоровым, крепким, жизнерадостным, готовым к преодолению трудностей в труде, учёбе и вообще в жизни.

Достаточная двигательная активность включает обязательную утреннюю зарядку, дорогу в школу и из школы, физкультминутки на уроках, подвижные игры на перемене, активное участие в спортивных секциях, прогулки, различные соревнования, походы и многое другое, но не менее двух часов в день.

Соблюдение режима питания 4-5 раз в день в определенное время, но не менее трёх раз. Старайся есть больше фруктов и овощей.
Соблюдай правила личной гигиены: мой руки перед едой, чисть зубы, ухаживай за ногтями и волосами, содержи в чистоте одежду и обувь.

Если чувствуешь, что заболел скажи родителям или учителю, не уклоняйся от медосмотров.

Режим дня

При составлении режима дня необходимо, чтобы учеба, сменялась отдыхом, не менее двух часов в день нужно проводить на свежем воздухе. Кушать не менее трех раз. Сон 8-9 часов. Режим дня – это один из наших помощников в сохранении здоровья.

Ещё одним помощником, является личная гигиена. Личная гигиена – это те действия, которые мы выполняем, чтобы поддерживать наше тело в чистоте, быть здоровыми. У каждого человека некоторые вещи должны быть личными.

			Режим дня школьника		
	Подъём, зарядка	7 - 00			
	Гигиенические процедуры	7 - 15			
	Завтрак	7 - 30			
	Дорога в школу	7 - 50			
	Пребывание в школе	8 - 30			
	Дорога из школы	12 - 30			
	Обед	13 - 00			
	Прогулка на свежем воздухе	13 - 30			
	Выполнение домашних заданий	16 - 00			
	Полдник	17 - 00			
	Помощь по дому	17 - 15			
	Ужин	18 - 30			
	Свободное время	18 - 45			
	Подготовка ко сну	21 - 15			
	Сон	21 - 30			
					

Загадки

Костяная спинка,
Жёсткая щетинка,
С мятной пастой дружит,
Нам усердно служит.

Ускользает как живое,
Но не выпущу его я.
Дело ясное вполне:
Пусть отмоет руки мне.

Хожу - брожу не по лесам,
А по усам и волосам,
И зубы у меня длинней,
Чем у волков и медведей.

Я не сахар, не мука,
Но похож на них слегка.
По утрам всегда я,
На зубы попадаю.

Вафельное и полосатое,
Гладкое и лохматое,
Всегда под рукою -
Что это такое?

- Чистить зубы надо два раза в день ... утром и вечером.
- Перед едой нужно обязательно ... мыть руки.
- Во время еды нельзя ... разговаривать.
- Никогда не ешь немытые ... овощи и фрукты.
- Свет при письме должен падать ... слева.



Итак, выполняя эти правила мы сохраним своё здоровье на долгие годы.

Следующий помощник - это правильное питание. Правильное питание - это прежде всего разнообразное питание.

-Как вы понимаете словосочетание «разнообразное питание»?



-А что ещё необходимо делать каждый день, чтобы быть здоровым? Важно каждый день делать зарядку, больше гулять, играть на улице в подвижные игры, заниматься спортом и закаляться. Не даром говорят: «Движение - это жизнь.»



«Со здоровым дружен спорт»:



Стадион, бассейны, корт,
Зал, каток – везде вам рады.
За старания в награду
Будут кубки и рекорды,
Станут мышцы ваши твёрды.



Только помните: спортсмены
Каждый день свой непременно
Начинают с физзарядки.
Играйте с дрёмой в прятки,
Быстро сбросьте одеяло,
Стали – сне как не бывало.



Физкультминутка

Дружно встали. Раз! Два! Три!
Мы теперь богатыри!
Мы ладонь к глазам
приставим,
Ноги крепкие расставим.
Поворачиваясь вправо,
Оглядимся величаво,
И налево надо тоже
Поглядеть из - под ладошек.
И направо, и ещё
Через левое плечо.
Буквой «л» расставим ноги.
Точно в танце - руки в боки.
Наклонились влево, вправо
Получается на славу!

Беседа о том, как чистить зубы.

-Какие зубы лучше - здоровые или больные? Почему?
(ответы детей)

Здоровые зубы очень хорошо справляются со своей работой - пережёвыванием пищи.

Больные зубы делают это гораздо хуже, а плохо пережёванная пища и переваривается с трудом. Здоровые зубы помогают правильной речи, украшают лицо



Поговорим о болезнях

Ну а теперь, поговорим о болезнях. Мама купила для Сережи и Нади книгу «Расти здоровым». А вы хотите узнать, что прочитали Сережа и Надя в этой книге?

(работа с учебником)

1 ряд
О простуде
стр. 14

2 ряд
О гриппе
стр. 15

3 ряд
О болях в животе
стр. 16

-Что нужно делать, чтобы не простудиться?

-Как узнать что ты заболел гриппом?

-От чего может заболеть живот?

(ответы учеников)

Куда пойти лечиться?

ПОЛИКЛИНИКА, БОЛЬНИЦА - это учреждение здравоохранения. В них работают врачи, медицинские сестры. У врачей бывают разные специальности. Терапевт лечит внутренние болезни, стоматолог - зубы, отоларинголог - ухо, горло, нос.

Вывод: если вы заболели, нужно немедленно обратиться к врачу за помощью, чтобы он осмотрел вас и назначил необходимое лечение.



Итог урока

В какое время дня мы завтракаем?

утро;
день;
вечер;

Когда нужно делать д/з

после уроков;
после прогулки;
после ужина;

Сколько раз в день нужно чистить зубы?

один;
два;
три;

Что не относится к личным предметам гигиены?

зубная щетка;
шампунь;
расческа;

С какой стороны должен падать свет при письме?

слева;
справа;
сверху;

Найдите предмет гигиены которым могут пользоваться все члены семьи?

полотенце;

мыло;

расческа;

Признаками какой болезни является высокая температура и сильные боли в мышцах?

гриппа;

простуды;

аппендицита;

Что должно быть у больного гриппом?

индивидуальная посуда;

индивидуальные продукты питания;

индивидуальный повар;

В каком случае будет болеть живот?

если ты регулярно питаешься;

если ты ешь свежие продукты;

если ты переедаешь;

Какое заболевание не передается по воздуху?

ангина;

грипп;

расстройство желудка;

Какой врач оказывает помощь при зубной боли?

отоларинголог;

стоматолог;

окулист;