

# 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

					Р
		Ж	Г	Л	О
С	К	Е	Л	Е	Т
Е	Р	Л	А	Г	
Р	О	У	З	К	
Д	В	Д		И	
Ц	Ь	О		Е	
Е		К			

- 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;

Главное отделение «внутренней кухни».

Желудок;

Печень;

Кишечник;

Извилистый лабиринт «внутренней кухни» - это ...

Мозг;

Кишечник;

Печень;

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 раза 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	
	Подъем, 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.



myJulia.Ru

## 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;