


2 класс

Тема мероприятия:

«Если хочешь быть здоров»

Планируемые результаты:

- ▶ учащиеся осознают необходимость безопасного и здорового образа жизни, соблюдения режима дня;
- ▶ научатся формулировать правила личной гигиены;
- ▶ научатся делать выводы из изученного материала.



**Как сохранить
своё здоровье?**

**ЗДОРОВЬЕ - НЕОБХОДИМОЕ
условие для полного счастья.**

- ▶ **Здоровье-**
- ▶ **главное богатство и условие
для счастья человека.**

**Сохранить своё здоровье
помогает режим дня.**

**Режим – это распорядок дел,
действий, которые вы
совершаете в течение дня.**



Помни!

1. В сутки вы должны спать не менее 8-9 часов.
2. Кушать надо примерно в одно и то же время 4-5 раз в день, но никак не реже 3-ёх раз.
3. Проводить на свежем воздухе не меньше 2-ух часов в день.
4. Чередовать учёбу или работу с отдыхом.
5. Побольше двигаться.





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



**Сохранить здоровье поможет
личная гигиена.**

**Гигиена – это те действия,
выполняя которые люди
содержат своё тело и дом в
чистоте.**



Продолжи предложения:

Перед едой нужно обязательно ...

Во время еды нельзя ...

Никогда не ешь немытые ...

Свет при письме должен падать ...



**Ребята! Берегите свои зубы,
заботьтесь о них.**

**Помните поговорку: «Кто
долго жуёт, тот долго
живёт».**



Все зубы имеют, в отличие от формы, сходное, внутреннее строение.

У зуба различают: эмаль- верхнее покрытие зуба. Оно чрезвычайно прочное, здоровую эмаль не берёт сверло и даже сабля.

Почему? Именно эмаль испытывает самое сильное давление.

Внутри зуба находится костное вещество, заполняющее полость зуба. Оно значительно мягче эмали - это пульпа, она нужна для притока крови.

Пульпу сверло берёт.

Внизу зуба различают корень, которым зуб держится в челюсти. В корень зуба проходит нерв, который передаёт сигналы в мозг и о боли при разрушении и болезни пульпы нерв передаёт ощущение.



Все мы, наверное, бывали в зубном кабинете и не любили хорошо представлять, что происходит при обследовании и

- ▶ Вначале врач острым крючком проверяет целостность эмали. Если эмаль поддаётся, а если она повреждена, крючок цепляется за неё. Значит, у зуба разрушена эмаль, здоровая эмаль, и дальше врач сверлит. Врач высверливает в пульпе углубление и заполняет его пломбой, который застывает. Это пломба.
- ▶ При сверлении зуба возникает боль, когда сверло задевает нерв. Если зуб уже сильно разрушен и нужно высверлить в пульпе боль, врач предварительно обезболивает. Для этого в просверленное углубление закладывают мышьяк и, чтобы он не выпал, закрывают его пломбой. Мышьяк убивает нерв, и через сутки врач обрабатывает углубление, очищая больную пульпу, и заполняет его пломбой.
- ▶ Если вовремя врач не очистит зуб и не запломбирует его, в организм попадают микробы, и, кроме того, в дупло попадает пища, которая разлагается и может вызвать заражение крови и воспаление. Десна и щека воспаляются и набухают. При еде остатки разлагающейся пищи попадают в дупло и могут вызвать отравление.

- ▶ Если вовремя врач не очистит зуб и не запломбирует его, через разрушающийся зуб в организм попадают микробы, и, кроме того, в дупле зуба остаётся пища, которая разлагается и может вызвать заражение крови или воспаление мышц, вспухает десна и щека. При еде остатки разлагающейся пищи попадают в желудок и могут вызвать отравление.
- ▶ Зубы человека устроены разумно и прочно. Наружная часть- эмаль- является рабочей поверхностью. Пульпа- наполнитель зуба - придаёт ему общую прочность. Корень удерживает зуб в челюсти. Нерв- основной сигнализатор здоровья зуба.

**Ребята! Делайте зарядку,
занимайтесь физкультурой.
Движение – ещё один
способ сохранения
здоровья.**



Все вы бываете на уроках физкультуры и знаете, что разные дети по-разному выполняют одни и те же упражнения, бегают с разной скоростью, по-разному подтягиваются на перекладине, отжимаются от пола. Объясните это явление. Есть дети гораздо сильнее и выносливее других, т. к. у них более сильные мышцы.

-Влияет ли сила и его выносливость на самочувствие человека?

Сильные дети занимаются с удовольствием на уроках, уверенно чувствуют себя на гимнастических снарядах, в турпоходе, т.к. они преодолевают препятствия, и это придаёт им уверенности, а уверенность усиливает чувство собственного достоинства, самоуважение человека.

Сильные и здоровые люди меньше болеют. Как вы думаете, почему?

Здоровый, сильный организм меньше поддаётся заболеваниям, он закалённее и не повреждён простудными заболеваниями. Сильные, здоровые люди чаще бывают добрые- они не обижают слабых и маленьких. Хотя иногда среди сильных и попадаются и злые.

В глубине души каждый из нас хотел бы быть сильным, чтобы чувствовать себя увереннее.

- Можно ли укрепить свой организм?

-Что для этого нужно делать?

Труд на свежем воздухе, регулярные занятия спортом, закаливание, постоянное движение. Есть хорошая пословица: «В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ- ЗДОРОВЫЙ ДУХ».

Я хочу, друзья признаться,
Что люблю я по утрам
Физзарядкой заниматься,
Что советую и вам.
Всем зарядку делать надо,
Много пользы от неё,
А здоровье - вот награда
За усердие твоё!



Не забывайте правильно питаться!

Правильное питание – это разнообразное питание.







**Если вы всё –таки
заболели,
обязательно
обращайтесь к
врачу.**



Если ты заболел



Когда ты плохо себя чувствуешь, лучше полежать в кровати и измерить температуру градусником.

Тебе нужно много отдыхать и пить тёплое питьё, нельзя бегать и переохлаждаться.

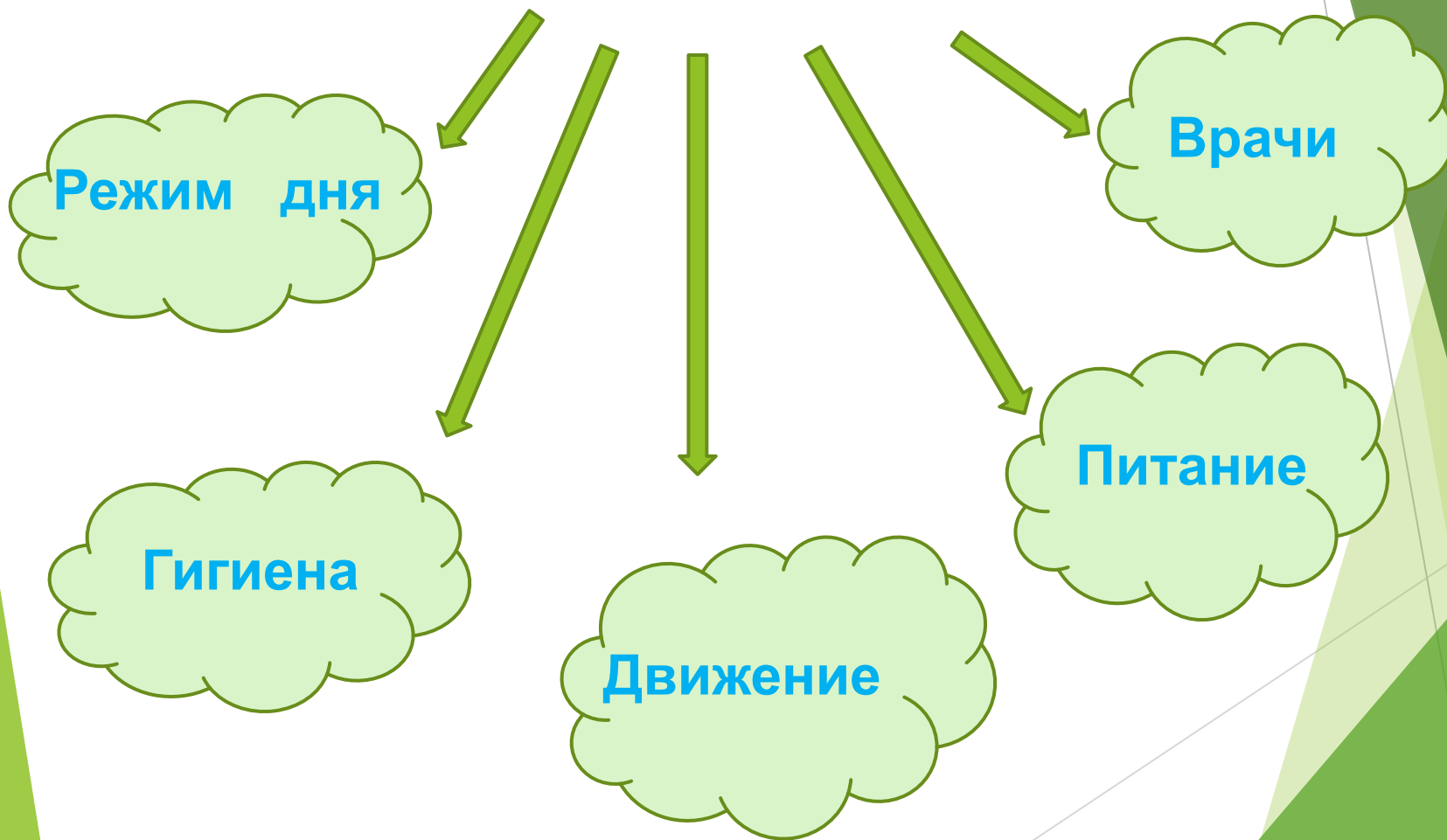
Если у тебя что-то болит, но ты не знаешь точно что, нужно обратиться к врачу.

Когда тебе очень больно и плохо, вызывают скорую помощь с врачом на дом.

Если ты простыл, нужно пить витамины, принимать таблетки, пить лекарство, которое выписал врач.



Наши помощники в сохранении здоровья



Рефлексия

- ▶ Назовите помощников в сохранении здоровья.
- ▶ Что такое режим дня?
- ▶ Что такое личная гигиена? Какие предметы должны быть у человека личными, а какие могут быть общими?
- ▶ Назовите правила личной гигиены.
- ▶ Что такое правильное питание?
- ▶ Почему человеку нужно двигаться, заниматься физкультурой?
- ▶ Что делать, если вы все-таки заболели?

Будьте здоровы!