Урок по технологии

Тема: **«Организация труда и отдыха. Питание. Гигиена»**.

Класс: 5.   
  
Учитель: Ситникова Ю.А.  
  
***Цель*** – познакомиться с правильной организацией труда и отдыха; рассмотреть основные вопросы правильного питания и гигиены.

**ХОД УРОКА**

.   
  
  
**I. Изложение программного материала.**  
Рассказ с элементами беседы.   
 ***Гигиена*** – это наука, изучающая влияние условий жизни и труда на здоровье человека (слово «гигиена» в переводе с греческого означает «приносящий здоровье»). Чтобы быть бодрым и здоровым, необходимо знать и выполнять правила гигиены.   
 **Организация труда и отдыха.** Труд школьников – это занятия в школе и дома, работа в школьных мастерских, помощь родителям. Чтобы успешно трудиться, надо правильно планировать своё время. Лучше всего составить распорядок дня и чётко его соблюдать.   
Утро должно начинаться с утренней гимнастики. Физические упражнения не только укрепляют здоровье, но и развивают силу, быстроту реакции, волю. В течение дня постарайтесь 2…3 часа бывать на воздухе.   
Приготовление домашних заданий следует начинать с письменных работ, а затем переходить к устным. В первую очередь нужно выполнять задания средней трудности, затем самые трудные и, наконец, самые лёгкие. Между занятиями по различным предметам или через каждые 50 минут надо делать перерыв в 10…15 минут. Работать следует в полной тишине.   
 Продолжительность сна школьника не менее 8…9 часов.   
Все дела в конце недели постарайтесь завершить в субботу. В воскресенье надо отвести время пребыванию на воздухе, участию в походах и экскурсиях, посещению музеев и театров.   
**Питание.** Чтобы пополнять энергию, необходимую для жизни, человек должен регулярно питаться. Рекомендуется принимать пищу 4-5 раз в день, желательно в одно и то же время. Пища должна быть разнообразной и обязательно содержать витамины. Источником витамина C являются овощи, фрукты и ягоды, витамина А – сливочное масло, сливки, сыр, печень, витамина B – хлеб, мясо, желток яиц, витамина D – печень и сливочное масло, молоко.   
Чтобы пища хорошо усваивалась, её нужно тщательно пережёвывать, есть не спеша. Ужинать следует не менее чем за 2 часа до сна.   
 **Гигиена тела.** Чистая кожа имеет большое значение для здоровья человека. Как и лёгкие, она служит для дыхания, «дышит» через мельчайшие отверстия, поры. Закупорка даже небольшого количества кожных пор грязью и пылью ухудшает состояние здоровья. Необходимо мыть своё тело в бане, ванне, под душем тёплой водой с мылом и мочалкой не реже одного раза в неделю.   
  
Лицо следует умывать не только утром, но и перед сном. Руки необходимо мыть после прихода домой с улицы, перед каждым приёмом пищи, после работы в школьных мастерских. Ноги нужно мыть каждый вечер перед сном тёплой водой с мылом.   
 **Уход за ногтями.** Ногти на руках нужно подстригать раз в неделю, на ногах – два раза в месяц. Повреждения кожи вокруг ногтей – заусеницы – нельзя срывать или откусывать. Их следует аккуратно срезать ножницами и обработать кожу вокруг ранки йодом.   
 **Гигиена зрения.**Для сохранения нормального зрения очень важна достаточная освещённость рабочего места и правильная рабочая поза. Во время занятий расстояние от глаз до книги или тетради должно быть 35…40 см. Книгу лучше устанавливать в наклонном положении. Для этого удобна настольная подставка для книг, которую вы можете изготовить самостоятельно из древесины или проволоки. Нельзя читать лёжа или в транспорте. При просмотре телевизионных передач не рекомендуется садиться перед экраном ближе 3 м.   
 Никогда не трите глаза грязными руками. Если в глаз попала соринка, можно самому попытаться удалить её, промыв глаз чистой водой от наружного уголка глаза к переносице.   
  
**Уход за зубами.** Зубы нужно беречь, содержать их в чистоте и не реже двух раз в год показываться врачу. После еды необходимо полоскать полость рта водой, а утром и вечером обязательно чистить зубы щёткой с пастой. Каждый член семьи должен иметь отдельную зубную щётку. Нельзя чистить зубы чужой щёткой.   
**Уход за волосами.** Кожа волосистой части головы может быть нормальной, жирной или сухой. При нормальной коже головы волосы рекомендуется мыть один раз в неделю, при жирной – 2-3 раза в неделю, при сухой – 1 раз в 7-10 дней. Для укрепления корней волос полезно ополаскивать волосы настоями лекарственных трав: ромашки, лопуха, мать-и-мачехи, крапивы и др.   
  
Расчёска не должна иметь острых зубьев. Хорошо расчесывать волосы жёсткой, но не колючей щёткой. Расчёску и щётку для волос надо мыть один раз в неделю водой с мылом. Нельзя пользоваться чужими расчёской и щёткой.   
  
  
**Практическая работа**   
  
  
Разработка технологического процесса изготовления подставки для книг 

1. Внимательно рассмотрите рисунок 101, а, разработайте технологический процесс изготовления подставки для книг из древесины.
2. Внимательно рассмотрите рисунок 101, б, разработайте технологический процесс изготовления подставки для книг из проволоки.

**IV. Итог урока.**   
  
  
Вопросы самоконтроля: 

1. Что такое гигиена?
2. Как вы думаете, почему физические упражнения укрепляют здоровье человека?
3. Почему нельзя пользоваться чужими зубной щёткой и расчёской?
4. Расскажите о вашем распорядке дня.

Оценивание ответов учащихся.   
  
  
**Домашнее задание:** Конспект.