**Урок 47. Что такое гигиена**

***Цель:*** познакомить с правилами гигиены.

***Планируемые результаты:*** учащиеся научатся правильно­му уходу за зубами; узнают, как правильно питаться и следить за осанкой.

***Оборудование:*** таблицы «Системы органов».

**Ход урока**

**I. Организационный момент**

**II. Актуализация знаний**

1. **Проверка домашнего задания**

(Ответы на вопросы в рубрике «Проверим себя». Фронтальная работа.)

1. **Выполнение заданий в рабочей тетради**

***Задание 1 (с. 30)***

* Прочитайте текст, который у вас получился.

 ***Задание 2 (с. 30)***

* Прочитайте порядок номеров, в каком вы пронумеровали органы системы пищеварения. *(Ротовая полость, глотка, пищевод, желудок, кишечник.)*

***Задание 3 (с. 30)***

* Как движется воздух при вдохе?
* Как движется воздух при выдохе?

***Задание 4 (с. 31)***

* Какие вопросы соединили со словом «кислород»? *(1,3.)*
* Какие вопросы соединили со словами «углекислый газ»? *(2,4.)*

***Задание 5 (с. 31)***

(Взаимопроверка.)

(Индивидуальные задания на карточке.) ***Карточка***

Найдите 6 слов по теме «Органы дыхания», соединяя буквы ломаной линией.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **В** | **д** | **г** | **к** | **г** | **О** | **Р** | **т** |
| **Б** | **О** | **Е** | **и** | **Е** | **Ь** | **н** | **А** |
| **Р** | **X** | **Л** | **н** | **О** | **К** | **К** | **Л** |
| **О** | **н** | **X** | **и** | **С** | **А** | **ш** | **Ь** |

*(Вдох, бронхи, легкие, нос, гортань, кашель.)*

**3. Тест**

* + 1. Процесс дыхания начинается:

а) в ротовой полости

*б)в носу*

в) в гортани

* + 1. Гортань — это:

а) пищевое отверстие

*б) дыхательное горло*

в) отверстие для воды

* + 1. Человек дышит чаще:

а) во время сна

б) в покое

в) *во время физической нагрузки*

1. Бронхи нужны для:

а) *фильтрации воздуха*

б) согревания воздуха

в) всасывания кислорода

1. Легкие:

а) *отдают кислород*

б) принимают кислород

в) принимают воздух

1. Чиханье — это:

а) вредная привычка

*б) реакция очищения организма*

в) *аллергическая реакция*

1. **Самоопределение к деятельности**

Если все системы органов работают слаженно — человек здо­ров. Но стоит одному органу дать сбой — человек начинает болеть. Как же сохранить и укрепить свое здоровье? Об этом расскажет наука гигиена.

**IV. Работа по теме урока**

**1. Как вырасти стройным?**

- Прочитайте на доске первый вопрос, на который мы дол­жны найти ответ. (*Как вырасти стройным ?)*

- Скажите, что такое позвоночник. (*Опора всего скелета.)*

- Из-за чего возникают искривление позвоночника и суту­лость? (*Причина — неравномерная нагрузка на скелет.)*

- Что нужно делать, чтобы не было искривления? (*Следить за осанкой.)*

- Как вы понимаете, что такое осанка?

В.И. Даль определял осанку как сочетание стройности, вели­чавости, красоты и приводил пословицу: «Без осанки и конь — корова».

- Как понимаете эту пословицу?

Ученые определяют: «Осанка — привычное положение тела в покое и движении; формируется с самого раннего периода дет­ства в процессе роста, развития и воспитания. Правильная осанка делает фигуру человека красивой и способствует нормальному функционированию двигательного аппарата и всего организма человека».

Правильная осанка важна и с медицинской, и с эстетической точки зрения.

* Давайте проведем опыты, которые покажут нам значение правильной осанки.

***Опыт 1***

1. Сидя, положите ладошки на ребра, выпрямите спину, ноги поставьте под прямым углом. Вдохните глубоко. Что по­чувствовали ваши ладошки? (*Они поднялись вверх, значит, в легкие попало много воздуха.)*
2. Наклонитесь низко к столу, ноги согните. Положите ла­дошки на ребра. Вдохните глубоко. Что почувствовали ваши ладошки? (.*Ладошки почти не поднялись — легкие на­полнились плохо.)*

3.Сделайте вывод. (*Неправильная осанка мешает глубокому дыханию.)*

***Опыт 2***

1.Сядьте, спину выпрямите, положите ладошку на желудок. Теперь согните спину. Что произошло с вашей ладошкой? *(Она сжалась.)*

2.Точно так же сжался ваш желудок. Легко ли ему работать в таком положении? *(Нет. Он не может работать всей по­верхностью.)*

3.Сделайте вывод. *(При неправильной осанке страдают вну­тренние органы.)*

4.Что нужно делать, чтобы наши внутренние органы не стра­дали? *(Держать правильную осанку.)*

5.Почему вы, зная об этом, не всегда выполняете правила красивой осанки? *(Забываем, трудно держать спину прямо, неудобно сидеть и т. д.)*

В романе А.И. Куприна «Юнкера» рассказывается, что юно­шам, которые постоянно сутулились, к спине привязывали до­ску. Доска мышцы не укрепляла, но психологический эффект был велик. Уже после часа ношения этой доски внимание на осанке фиксировалось достаточно хорошо.

Для воспитания правильной осанки в учебных заведениях для дворянских детей применялись самые разные методы. Девочек обучали высоко держать голову, не смотреть постоянно под ноги, учиться сводить лопатки, «убирать живот».

Чтобы при чтении ученик не наклонялся низко над учебни­ком, в дореволюционной школе применяли такой метод: привя­зывали его тесьмой или лентой к спинке стула.

— Какие правила правильной осанки вы знаете с 1 класса?

*(Примерный ответ*. Сидеть на всем стуле, спиной чувство­вать спинку стула; ноги ставить на пол под прямым углом,

чтобы не смещался центр тяжести; расстояние от груди

до стола должно быть равно ширине ладони; расстояние от поверхности стола до глаз проверять так: руки, постав­ленные локтем на стол, должны кончиками пальцев касать­ся виска.) "П

* Ответьте на вопросы теста «Как ты заботишься о своей осанке» (да, нет, иногда).
	+ 1. Я делаю зарядку, занимаюсь спортом.
		2. Я ем молочные продукты.
		3. Я сижу прямо, не сутулюсь.
		4. Я предпочитаю ранец портфелю.
		5. Никогда не ношу тяжести в одной руке.
		6. Я ношу обувь своего размера и никогда не шаркаю ногами.
		7. У меня близорукость.
		8. Я часто болею.
		9. Я не люблю физкультуру и часто ищу причину, чтобы про­пустить урок.

За каждый ответ на вопросы 1—6: «да» — 2 балла, «нет» — 0 бал­лов, «иногда» — 1 балл.

За каждый ответ на вопросы 7—9: «да» — 0 баллов, «нет» — 2 балла, «иногда» — 1 балл.

- Посчитайте свои баллы.

*18—15 баллов.* Вы заботитесь о своей осанке и своем здоровье. Молодцы!

*14—10 баллов.* Вам необходимо больше уделять внимания сво­ей осанке, иначе искривления позвоночника вам не избежать.

*Менее 10 баллов.* Срочно принимайте меры, ваша осанка в опасности.

* Ответьте на вопрос, который был поставлен. (Ответы детей.)

- Прочитайте второй вопрос, на который мы ответим.

**2. Как ухаживать за зубами?**

- Что происходит с пищей во рту? (*Пища перемалывается, смачивается слюной, распознается на вкус.)*

- Сколько зубов у человека? *(Удетей 24, у взрослых 32.)*

Зубы — самая твердая часть организма. Слой белой эмали,

которой они покрыты, не уступает по твердости слоновой кости. А ведь из слоновой кости вытачивают бильярдные шары, которые не боятся даже самых сильных ударов. Раз в жизни человек меняет свои зубы на новые.

Но как бы ни тверды были зубы, они боятся вездесущих ми­кробов. После каждого приема пищи в узеньких щелочках ме­жду зубами остаются крошки. Оказавшись вместе с крошками в уютных щелочках между зубами, микробы чувствуют себя очень комфортно и быстро размножаются.

Есть зубы у акулы,

Есть у крокодила,

И нас с тобой природа

Ими наградила,

Чтобы могли мы ловко

Морковку есть и грушу

И чтоб орешек вкусный

Сейчас же был раскушен.

А без зубов обед твой

И ужин был бы страшен —

Не ел бы ничего ты,

Кроме манной каши.

Поэтому, конечно,

Беречь ты зубки должен,

Тем более что чистить

Их совсем несложно.

*Н. Кнушевицкая*

- Кто из вас знает, как правильно чистить зубы?

Приемы ухода за зубами вы освоите в ходе практической рабо­ты. Возьмите зубные щетки и выполняйте все, что я буду говорить.

Сначала производят 10—20 подметающих вертикальных дви­жений по внешней поверхности зубов сверху вниз по верхней челюсти, а затем снизу вверх по нижней. Причем начинать надо с правой стороны.

Затем чистят внутренние (язычные и небные) поверхности, располагая головку щетки под углом 45° к зубам.

Далее чистят жевательную поверхность зубов — щетка движет­ся вперед и назад сначала по верхней, затем по нижней челюсти.

Заканчивают чистку круговыми массирующими движениями по наружной поверхности зубов с захватом десен (при сомкну­тых челюстях). Это очень полезная процедура, благодаря которой улучшается кровообращение в деснах, а зубы после такой поли­ровки выглядят особенно блестящими.

Зубная нить (флос) помогает эффективно очистить межзуб­ные пространства от остатков пищи и зубного налета. Ополаски­ватели и эликсиры освежают дыхание, укрепляют зубы. Укрепляет зубы и еда, а именно продукты, содержащие витамин Э, — пти­ца, телятина, яйца, сливочное масло, морская рыба; содержащие кальций — молочные и кисломолочные продукты, сыры, лук- порей, брокколи; содержащие фтор — черный чай, хлеб из муки грубого помола, морская рыба, минеральная вода.

* А что разрушает зубы? (*Сладкие продукты. Нельзя колоть орехи зубами, грызть твердые предметы, ковырять в зубах твердыми предметами.)*
* Что же делать, если вы не уберегли свои зубы? (*Идти к сто­матологу.)*

Если у вас появилась в зубе дырочка, а вы не торопитесь пойти к врачу, вы сами гостеприимно предоставляете удобную квартиру микробам. А устроившись там, они быстро примутся разрушать ваш зуб.

* Послушайте совет.

Когда тебя родная мать

Ведет к зубным врачам,

Не жди пощады от нее,

Напрасно слез не лей.

Молчи, как пленный партизан,

И стисни зубы так,

Чтоб не сумела их разжать

Толпа зубных врачей.

*Г. Остер*

- Это полезный или вредный совет? К чему может привести такое поведение? *(Зубы будут болеть, разрушаться, не смо­гут пережевывать пищу, плохо пережеванная пища будет попадать в желудок — желудок заболит.)*

- Ответьте на вопрос: «Как ухаживать за зубами?»

1. **Физкультминутка**

Хомка, Хомка, хомячок,

Хомка — серенький бочок.

Хомка с солнышком встает,

Моет лапки, чистит рот.

И, все сделав по порядку,

Он идет на физзарядку.

Раз, два — выше голова.

Три, четыре — руки шире.

Пять, шесть — тихо сесть.

Семь, восемь — лень отбросим.

1. **Продолжение работы по теме урока**

**Как правильно питаться?**

(Работа в группе. Составление памятки «Правила здорового питания». Защита работ, обсуждение. Составление общей памят­ки на основе групповых. Памятку помещают в классный уголок.)

1. **Рефлексия**

Выполнение заданий в рабочей тетради

*Задание 1 (с. 34)*

*Задание 3 (с. 35)*

1. **Подведение итогов урока**
* Для чего нужно соблюдать правила гигиены?
* К чему приводит их несоблюдение?

**Домашнее задание**

1. Прочйтать текст на с. 56—59 учебника. Ответить на вопросы на с. 59 в рубрике «Проверим себя».
2. Выполнить задания 2 (с. 35), 4 (с. 37) в рабочей тетради.