Урок – путешествие «Если хочешь быть здоровым!»

Цели урока: сформировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни; выделить компоненты здорового состояния человека; познакомить детей с правилами, помогающими сохранить собственное здоровье на долгие годы.

Оборудование: тесты, рисунки внутренних органов человека; плакаты «Режим дня», «Правила личной гигиены»; презентация.

Ход урока

1 Проверка домашнего задания

Тест

1. Этот орган размером немногим больше кулака непрерывно сжимается и разжимается, гонит кровь в сосуды:

а) легкие б) желудок в) сердце

2. Этот орган заведует нашими мыслями и чувствами, следит за работой главных внутренних органов – сердца и легких. За это его называют «командным пунктом» организма:

а) печень б) мозг в) кишечник

3. Этот орган похож на две розовые губки. С помощью него человек дышит:

а) легкие б) мозг в) сердце

4. В этом органе выделяется кислый сок, который способен переварить большую часть пищи. Этот орган называют главным отделением «внутренней кухни»:

а) кишечник б) желудок в) печень

5. Этот орган похож на длинный извилистый «коридор». Пища в нем окончательно переваривается (превращается)ив прозрачные растворы и впитывается в кровь:

а) желудок б) печень в) кишечник

(ответы: 1в, 2б, 3а, 4б, 5в)

2 Работа по теме урока

- Сегодня мы отправляемся в путешествие по городу Здоровейску.

- Мы хотим побольше узнать о том, как быть здоровым долгие годы, познакомиться с нашими помощниками в сохранении здоровья. Давайте навестим доктора Пилюлькина.

Доктор рассказывает о режиме дня: Сохранить свое здоровье помогает режим дня. Режим – это распорядок дел, действий, которые вы совершаете в течение дня. Я советую вам придерживаться вот такого распорядка (плакат «Режим дня» и слайд)

Режим дня

|  |  |
| --- | --- |
| 7ч. – 8ч. | Подъем, зарядка, утренний туалет, завтрак |
| 8ч. – 13ч. | Занятия в школе |
| 13ч. – 14ч. | Возвращение домой, обед |
| 14ч. – 16ч. | Отдых, прогулка |
| 16ч. – 18ч. | Приготовление уроков |
| 18ч. – 19ч. | Отдых, ужин, помощь по дому |
| 19ч. – 20ч.45мин. | Чтение, игры дома |
| 20ч.45мин. – 21ч. | Подготовка ко сну |

- Режим может немного меняться. Самое главное, чтобы в сутки вы спали не менее 8 – 9 часов, кушали примерно в одно и то же время 4 – 5 раз в день, но никак не реже трех раз, проводили на свежем воздухе не меньше двух часов в день, побольше двигались, чередовали учебу или работы с отдыхом.

Дети благодарят доктора Пилюлькина, а он советует им посетить доктора Чистюлькина.

Ребята отправляются к доктору Чистюлькину и узнают, что он следит за тем, чтобы все жители города Здоровейска соблюдали правила личной гигиены.

- Дети, что обозначают слова «личная гигиена»? (дети отвечают, а доктор выслушает ответы и дополнит : Личная – т.е. каждый человек выполняет эти правила. Гигиена – это те действия, выполняя которые, жители нашего города поддерживают свое тело и жилище в чистоте, и не болеют. Я слежу за тем, чтобы каждый гражданин мыл руки перед едой, правильно ухаживал за зубами, не реже одного раза в неделю мылся горячей водой, ухаживал за ногтями и волосами, содержал в чистоте одежду и обувь, помещение, в котором живет.)

- Отгадайте загадку:

Когда мы едим –

Они работают,

Когда не едим –

Они отдыхают.

Не будем их чистить –

Они заболеют. (зубы)

- Как правильно чистить зубы? (ответы детей)

- Зубы нужно чистить с наружной и внутренней стороны. Верхние зубы надо чистить движениями сверху вниз, нижние – снизу вверх.

- Как сохранить зубы?

Не грызите орехи, сахар, твердые конфеты.

После горячей пищи не пейте сразу холодную воду и наоборот.

Не ковыряйте в зубах острыми предметами.

Два раза в год проверяйте состояние зубов у врача.

Доктор предлагает выполнить задание ( в группах): определить, какие предметы у каждого человека должны быть личными, а какими могут пользоваться все члены семьи:

1 группа: полотенце, зубная щетка, зубная паста

2 группа: шампунь, мыло, мочалка

3 группа: расческа, ложка, тарелка

И вывешивает плакат «Правила гигиены» (слайд)

Перед едой нужно обязательно ………(мыть руки)

Во время еды нельзя…….(разговаривать с набитым ртом)

Никогда не ешьте немытые……(овощи и фрукты)

Чистить зубы надо два раза в день…….(утром и вечером)

Учитель : - Ребята, продолжим путешествие и заглянем к Доброму Повару.

Повар рассказывает детям о правильном питании. – Правильное питание – это разнообразное питание. Старайтесь больше употреблять овощей и фруктов. Пейте молоко и кефир, ешьте творог. Поменьше сладкого, жирного и соленого!

3. Работа по учебнику.

Работа в группах. Изучение текстов «О простуде», «О гриппе», «О болях в животе», ответы на вопросы(карточки)

4. Подведение итогов урока

5. Рефлексия

6. Домашнее задание: с 10 – 17, ответить на вопросы