

Урок здоровья

Подготовила и
провела
учитель начальных классов
МБОУ «СОШ №8»
г. Новочебоксарск
Артюкова М.В.

ТЕМА УРОКА

**ЧИСТОТА-
ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ**

Цель урока:

**формирование здорового
образа жизни**

Задачи:

- познакомить с основными правилами личной гигиены;
- анализировать результаты наблюдений, делать выводы;
- формировать гигиенические навыки здорового человека.

- Гигиена (греч. - приносящий здоровье) - меры, обеспечивающие сохранение здоровья, условий жизни, влияющих на здоровье, предупреждающие заболевания.



Совет ребятам:

**Нужно мыться непременно
Утром, вечером и днем –
Перед каждою едою,
После сна и перед сном!**

Ю. Тувим

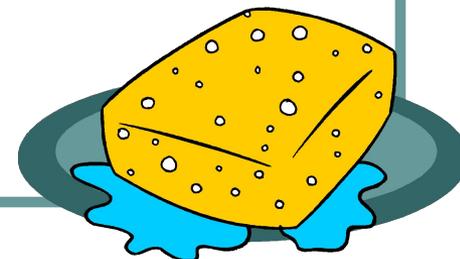


Основные средства для очищения КОЖИ



- Мыло и вода
- Для мытья пользуются туалетным мылом
- Душ желательно принимать ежедневно, особенно после работы, связанной с загрязнением кожи и сильным потоотделением, а также людям, страдающим потливостью;

- мыться в ванне или бане с применением мыла и мочалки необходимо не реже одного раза в неделю;
- после мытья обязательно меняют нательное белье
- волосы лучше мыть в мягкой воде.



```
graph TD; A(МИКРОБЫ) --> B(БАКТЕРИИ); A --> C(ВИРУСЫ); A --> D(ГРИБКИ); A --> E(ДРОЖЖИ);
```

МИКРОБЫ

**БАКТЕ
РИИ**

ВИРУСЫ

ГРИБКИ

ДРОЖЖИ

Микробы — это мельчайшие живые существа.



- **На одном квадратном сантиметре поверхности телефонного аппарата уместится до 25 127 бактерий**



Вопросы для обсуждения в паре:

- Кто такие микробы и где они живут?
- Полезны или вредны они для человека?
- Чего боятся микробы?
- Как они попадают в наш организм?
- Как уберечь от них своё здоровье?



Пословицы

Чистая вода для хвори беда.

- Жить в бедности не стыдно, а в грязи — позорно.

Чисто жить – здоровым быть.



Три правила чистки зубов

1. Надо чистить все зубы - и передние и боковые; чистить со всех сторон -- снаружи и изнутри.
2. Верхние зубы надо чистить сверху вниз, нижние - снизу вверх.
3. Надо также водить щеткой вправо и влево.





Поддерживайте чистоту в комнате и в классе:

1. Очищайте обувь от пыли, грязи и снега при входе в помещение.
2. Не сорите на пол.
3. Держите в порядке все вещи.
4. Стирайте мел с доски влажной тряпкой.
5. Пол подметайте влажным веником или щеткой, обернутой влажной тряпкой.

Предметы для уборки помещения



Физпауза



- Что значит быть чистым внутри?

- Что значит быть чистым внутри? Внутренняя чистота определяется добротой мыслей человека, состоянием его души. Быть чистым человеком – значит быть добрее в отношениях с людьми, с природой и со всем окружающим тебя.

Физпауза



Кроссворд

- 1) Гладкое, душистое,
- Моет очень чисто.



- 2) Вроде нежная на вид,
Но не просит пицци,
По одежде пробежит,
Она станет чище.

- 3) Мудрец в нем видит мудреца,
Глупец – глупца, баран – барана,
Овцу в нем видела овца,
А обезьяну – обезьяна:
Вот подвели к нему Федю Баратова
И Федя увидел неряху лохматого.

- 4) Целых 25 зубков,
Для кудрей и хохолоков.
И под каждым под зубком
Лягут волосы рядком.

- 5) Говорит дорожка
- Два вышитых конца:
Помойся ты немножко,
Чернила смой с лица!
Иначе ты в полдня
Испачкаешь меня.

Самопроверка

- 1.мыло
- 2.щетка
- 3.зеркало
- 4.расческа
- 5.полотенце
- Как правильно относиться к предметам личной гигиены?

Анкетирование



Итог урока

- Что Вам было интересно на уроке?
- Что Вы запомнили по данной теме?





**Будь
здоров ...!**

ИСТОЧНИКИ:

- <http://med-isida.ru/stomatology/hygiene/personal/>
- <http://www.xn--80amkeaq.net/photoscard/insert231.html>
- http://www.zone-x.ru/showTov.asp?FND=&Cat_id=692605
- <http://my-shop.ru/shop/producer/252.html>
- http://www.freshmemory.ru/catalog/index.php?SECTION_ID=98&ELEMENT_ID=675
- <http://school-kid.ru/>
- <http://wsh.mybb.ru/viewtopic.php?id=1540&p=3>
- <http://www.photoshopstar.com/effects/fantastic-glowing-effect/>
- http://www.kids-price.ru/dzhemper_ddk366001n_solnechnaya_dolina_biryuza_557403.html
- <http://www.weblancer.net/users/beluza/portfolio/516548.html>
- <http://forum.smallgames.ws/index.php?showtopic=18149&pid=192954&st=10>
- <http://900igr.net/photo/predmety/Predmety-10.files/018-Zubnaja-schjotka.html>
- <http://www.v-sp.ru/shop/category/bytovaja-himija/offset80/>
- http://nn-sp.ru/asp/sbor.php?page=7&brend_id=1358&brend=Наша+мама
- http://www.dava.ru/index.php?cPath=227_388_390_391&page=1&sort=4a&
- <http://www.deltashop.ru/kat/g3697-1.htm>
- <http://www.leksad.ru/imixmar-1000817-2.htm>