8 « А» класс.

**Тема урока:** « Тепловой удар».

**Цель урока:** Научиться выполнять и соблюдать правила , которые помогут избежать несчастный случай.

**Задачи :**

**Дидактическая** .

Формировать знания о несчастных случаях в летний период в зависимости от повышения температуры воздуха, познакомить с правилами и приёмами сохранения здоровья.

**Коррекционно- развивающая** .

Развивать познавательные способности, умение сравнивать, обобщать. Развивать устную речь учащихся , развивать словарный запас в ходе изучения новой темы.

**Воспитательная .**

Формировать умения соблюдать правила социального поведения в разных

жизненных ситуациях, способствовать формированию активной жизненной позиции.

**Словарь:** тепловой удар, головная боль, головокружение, слабость,

регуляция.

**Дидактический материал**: рисунки, учебные плакаты, реквизиты для игры,

карточки для закрепления материала.

Ход урока

**1.** **Организационный момент.**

**Слова учителя:**

«Здравствуйте гости! Здравствуйте ребята!

Мне приятно, ребята, вас видеть красивыми, стройными, уверенными.

Ребята, поприветствуйте, пожалуйста, гостей и сядьте на свои места».

**2. Психологический настрой.**

«Долгожданный дан звонок , начинается урок.

Прежде чем работать сесть , огляделись все ли здесь?»

Ребята! Урок начнём со слов.

«**Здоровье – это радость и хорошее настроение».**

- Прочитай, пожалуйста, Рома эти слова.

Вопрос к ученикам: « Вы согласны с Ромой?»

Ученики отвечают на вопрос учителя( да, нет).

**Слова учителя:** «При хорошем настроении любое дело спорится. А с каким настроением вы ребята пришли сегодня в школу?

Давайте послушаем с каким настроением пришли Лена и Ульяна сегодня в школу».

**Лена.** Рано утром я встаю.

Всем я «здравствуй» говорю.

В школу быстро собираюсь,

Солнцу , ветру улыбаюсь.

**Ульяна.** Всем здоровья я желаю,

Никого не обижаю.

Хватит места на земле

Людям всем, животным , мне.

Чтоб земля моя цвела,

Я желаю всем добра.

**Слова учителя:**

«Я думаю, что от этих слов всем станет тепло и уютно на нашем уроке.

Желаю успехов вам, ребята!»

**3. Сообщение темы урока:**

Ребята ! Сегодня на уроке мы будем читать, слушать, рассуждать о здоровье.

Как его сохранить ? И какие правила надо выполнять, чтобы с человеком не случился несчастный случай.

**Цель нашего урока:**  научиться выполнять и соблюдать правила, которые помогут избежать несчастный случай.

**Вопрос учителя:**

«Какое время года любит детвора?»

**Отвечают на вопрос ученики.**

**Вопрос учителя: «** А почему это время года любит детвора?»

Учащиеся отвечают на вопрос.

Можно много гулять без тёплой одежды, кататься на велосипеде , ходить на рыбалку, ходить в лес, загорать.

Молодцы ребята. Дружно отвечали.

Какое сегодня число? А какой месяц?.

Тема урока у нас не записана, но мы сейчас вместе её отгадаем.

**На доске 3 задания.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Л 4 | О  7 | Е  2 | Й  8 |
| О  5 | Т  1 | П  3 | А  11 |
| У  9 | В  6 | Д  10 | Р  12 |

1).

Под каждой буквой стоит цифра , записать все цифры в порядке возрастания и соответствующие им буквы.

2).Чтобы найти слово, вычеркни в данной строчке буквы: М, Н.

М Т Н Е М П Н Л МО Н В М О Н Й М М У Н Д М А Н Р М

3). Чтобы найти слово, вычеркни буквы через одну начиная с первой буквы.

А Т М Е К П Т Л Р О С В П О С Й Ы У Р Д В А М Р Остальные учащиеся выполняют на своих местах задания похожие.

Каждый ученик, отгадывая слово называет это слово.

Записываем число, месяц, тему урока. Учитель ставит в словарь словарное слово.

**1).Вопрос** .

Как вы понимаете значение слов « тепловой удар».

**Ответ:** При тепловом ударе нарушается регуляция температуры тела человека, т. е. когда у человека повышается температура тела от перегрева.

Была нормальная температура , человек перегрелся и температура повыси лась. А какая температура считается нормальной?

**2).Вопрос.**

В какое время он может произойти тепловой удар ?

(Летом , зимой, весной, осенью).

**Вывод :** Тепловой удар может произойти в любое время года.

**Слова учителя: «** Ребята, сегодня на урок мы пригласили медицинского работника нашей школы Наталью Васильевну. Наталья Васильевна нам расскажет, что такое тепловой удар, как предупредить перегревание организма человека, какую одежду носить, какие продукты лучше есть в летний период.

Сначала уделим полминутки на шутки, посмотрим какие вы внимательные.

1). Говорят один рыбак в речке выловил башмак,

Но зато ему потом на крючок попался **дом.**

Какую ошибку я допустила?

2).Куклу выронив из рук , Маша мчится к маме.

Там ползёт зелёный **лук** с длинными усами.

Какую ошибку допустила?

Внимательны вы ребята были. А теперь послушайте Наталью Васильевну.

**Слова медика.**

Тепловой удар возникает в результате значительного перегрева организма.

При тепловом ударе нарушается **регуляция** температуры тела, в результате чего она сильно повышается.

Выделение пота прекращается , кожа становится сухой и горячей. **Тепловой**

**удар** возможен в летние месяца при высокой температуре воздуха и активной солнечной радиации, при работе в горячих цехах, гаражах, чердачных помещениях, шахтах, на пляже когда температура окружающего воздуха превышает 30 градусов.( **рисунки** **на доске**) Перегреванию способствует тяжёлая физическая работа, алкогольное опьянение, недосыпание, нарушение питьевого режима.

При тепловом ударе ухудшается самочувствие, появляется слабость, разбитость, ощущение сильного жара, покраснение кожи, обильное потоотделение, ( пот стекает каплями), усиленное сердцебиение, одышка, тяжесть в висках, головокружение, головная боль, иногда рвота. Температура тела повышается до 38- 40 градусов. Если не оказать вовремя помощь, возможен смертельный исход, т. к. нарушается дыхание и кровообращение. Чтобы предупредить тепловой удар, надо не допускать перегревания, потери воды и солей организмом.

Летом обязательно носить головной убор, лучше белого цвета, пользоваться зонтом.

В жаркую погоду следует увеличить в суточном рационе количество воды и соли. Хорошо утоляет жажду квас, морс, и особенно зелёный горячий чай. В жаркие дни не рекомендуется есть жирную пищу, а лучше употреблять про-дукты, которые богаты углеводами и белками.( **плакат с рисунками** **продуктов**). Одежду носить лёгкую, которая хорошо пропускает воздух, впитывает влагу, ( изделия из х/ бумажной ткани, или льняной ткани).

**Обращение Натальи Васильевны к ученикам.**

А сейчас, ребята, вы пожалуйста выполните задания.

**Задание № 1.**

Как чувствует человек, когда возникает у него тепловой удар.

Вычеркни лишние слова в карточках.

**Головная боль, хорошее настроение, бодрость, высокая температура, хочется прыгать, бегать, слабость, нормальная температура, покраснение кожи, головокружение.** Запишите словав тетрадь,которые остались незачёркнутыми. Учащиеся делают записи в тетрадь.

**Задание№ 2**

На карточках у Н.В. проставлены цифры, которые обозначают температуру человека.

**Н.В.** задаёт вопрос ученикам:

« Какая температура бывает при тепловом ударе?»

Учащимся показывают карточки с цифрами- 36.6 , 37.0, 40.0.

Ученикам необходимо выбрать правильный ответ, записать в тетрадь.

**Ребята делают вывод .** При тепловом ударе какие признаки, какаятемпература.

**Спасибо Н.В.**

**Упражнения для глаз**

Дети выполняют упражнения для глаз стоя. На плакате цветные изображения: восьмёрки, волны, спираль, причудливо перекрещенные линии разных цветов.

толщина 1см. По просьбе учителя дети « пробегают» глазами по заданному направлению.

**Задания по карточкам :** выбрать одежду, обувь, головной убор для лета.

**Физминутка**

Вы, ребята, не устали?

Много думали, читали.

Отдохнуть уже пора

Физминутка нам нужна.

Комплекс физкультминуток для снятия « общего мышечного утомления.

**«Пловец».** Исходное положение- ноги вместе, руки опущены вдоль туловища,

колени полусогнуты. Поднять согнутые в локтях руки перед грудью ладонями вниз. Медленно выполнять круговые движения рукам и, имитируя движения рук при плавании брасом. Выполнить 8-10круговых движений в горизонтальной плоскости. Руки при движении не опускать. Все движения выполнять плавно, не спеша, с максимальным расслаблением мышц.

**« Гребля».** Исходное положение - стоя , руки вниз. Одновременно с медленным вдохом поднять руки перед собой вверх, одновременно с медленным выдохом наклониться вперёд, руки не сгибая, опустить вниз и отвести назад по дуге. Повторить упражнения 4-6 раз.

**« Черпаем море, разводим облака».**

Исходное положение - стоя , руки вниз, левая нога впереди, ноги полусогнуты.

Одновременно с медленным вдохом поднять прямые руки через стороны ( ладони обращены друг к другу), прогнуться назад. Наклоняя туловище вперёд и делая медленный выдох , скрестить руки перед коленями. Выполнить упражнения 4- 6раз.

После физминутки игровой приём.

**4. Самостоятельная работа.** Учащиеся с закрытыми глазами выбираютпредметы и характеризуют их , можно ли их употреблять в пищу или воздержаться от них в жару.

**Игра : « Мне повезёт»**

В корзине предметы: панама, вода в бутылке, огурец, яблоко, зонт, сало ,носки тёплые, рукавицы, футболка, лёгкие бриджи или шорты, каша и т . д.

Встаньте кому повезло . Кто взял нужные предметы. Что ты взял? Что ты взяла?

**Пальчиковая гимнастика.**

**1). Колечко.**

Поочерёдно как можно быстрее перебирать пальцы рук.

**2).Кулак- ребро- ладонь.**

Три положения рук:

Ладонь на плоскости,

Сжатая в кулак ладонь,

Ладонь ребром на плоскости стола.

**5). Повторение.**

**Работа с мозаикой.** Включаем музыку.

Что ты собрал , какие фрукты, какие овощи, какую одежду.

**Сценка**

Что делать если вы почувствовали , что перегрелись на солнце.

Два ученика показывают сценку о том , что они будут делать , если перегрелись на солнце.

**Загадки.** Ученики делятся по парами у каждого в руках палочки спривязанной единой верёвочкой. Посередине закреплена загадка , кто первый дойдёт до середины тот и загадывает загадку, а второй ученик должен её отгадать , может быть помощь из класса.

На концах бечёвок палки

Называются «моталки»

Посреди бечёвки рыбка

Ты мотай бечёвку шибко.

Тот кто первый намотает,

Тот и рыбку получает.

**1.** Я с полями , с козырьком

С лентой алой и цветком.

Я защитою являюсь и от солнца защищаюсь.

( Панама)

**2**. Я под маленькою крышей

Прогуляться в дождик вышел.

( Зонт)

Закаляет нас всегда

Солнце воздух и …….( вода)

**3.** Лежит меж грядок

Зелён и сладок.

( огурец)

**6).Закрепление.** Работа с карточками. Заполнить карточки.

1. Летом обязательно носить ( ……….)
2. Пользоваться ( ………….)
3. В жаркую погоду увеличить потребность(…………)
4. Носить в жаркую погоду(…………………)
5. В жаркие дни употреблять больше(………………………………)
6. В жаркие дни не рекомендуется есть продукты (……………………)

Используйте слова: жирные, зонтом, воды, лёгкую одежду, овощей, фруктов , панаму.

**7).Подведение итогов.**

Как ты работал на уроке?( оцениваешь сам)

А как оцениваешь ты его? ( оценивает товарищ по парте)

Оценивает учитель.

Учитель даёт оценку каждому ученику.

(Отлично, хорошо, удовлетворительно).

В заключении урока девочки читают стихи.

Здоровая школа-

Здоровья желает!

Здоровая школа-

Друзей собирает

Пусть льётся повсюду

Друзей звонкий смех,

Учитель улыбкой

Пусть радует всех.

Здоровья не купишь,

Его не продать

Про это давно

Всем нам нужно понять.

Спасибо , ребята , за урок . Урок окончен. До свидания.