**Умей предупреждать болезни.**

**Цель.** Формировать у учащихся новые понятия: инфекционные заболевания, предупредительные прививки; расширять кругозор детей; воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

**Планируемые результаты.**

**Предметные результаты:**

* ознакомить с правилами закаливания организма, сохранения и укрепления здоровья;
* научить детей бережно относиться к своему здоровью, привить навыки здорового образа жизни.
* обобщить и систематизировать знания учащихся по теме «Организм человека»

**Метапредметные результаты:**

Личностные универсальные учебные действия*:* формировать учебно-познавательный интерес к предмету, способность к самооценке, воспитывать стремление заботиться о своем здоровье, патриотические чувства.

Регулятивные универсальные учебные действия: преобразование практической задачи в познавательную, самостоятельное адекватное оценивание правильности выполнения действия.

Познавательные универсальные учебные действия: развивать способность анализировать полученную информацию, выделять существенные и несущественные признаки, проводить группировку, делать правильные выводы.

Коммуникативные универсальные учебные действия: отрабатывать умение строить речевые высказывания в устной форме, формулировать собственное мнение, уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности (при работе в группе)

**Оборудование:** иллюстрации здорового образа жизни

**Ход урока**

**1. Постановка проблемы и актуализация знаний.**

Обсуждение творческого вопроса с прошлого урока.

**Проблемная ситуация**

Лена: Мне приснилось, что маленькие гадкие микробы ползают по мне изнутри и хотят съесть заживо.

Миша: Ну что ты, организм этого не допустит. Только надо ему немножко помочь.

**Актуализация.**

Прежде чем ответить на проблемный вопрос, надо вспомнить, что они уже знают.

1. Вспомни, что тебе известно о микробах.
2. Какие ткани защищают нас от микробов?
3. По каким признакам можно понять, что человек болен?

**2. Ученики определяют тему урока.**

**Совместное «открытие» знаний.**

Вступительное слово учителя.

В одной сказочной стране на берегу прекрасного моря стоял дворец. В нем жил правитель, у которого было три сына. Отец любил своих сыновей, они отвечали ему взаимностью. Дети росли добрыми, послушными и трудолюбивыми. Одно огорчало правителя — сыновья часто и подолгу болели.

Правитель пригласил во дворец самых мудрых людей страны и спросил: «Почему люди болеют? Что надо сделать, чтобы люди жили долго и счастливо?» Мудрецы долго совещались, и самый старый из них сказал: «Здоровье человека во многом зависит от образа жизни, поведения и умения помочь себе и другим в трудных ситуациях». Выслушал правитель мудреца и приказал открыть школу здоровья для детей своей страны.

- От чего же зависит здоровье человека?

- Что является причиной заболеваний?

- Причины болезни изучает маленький ручеек. Послушайте!

Бежит маленький ручей
Средь цветов и средь камней.
И людей, и зверей
Поит он водой своей.
Часто жалуются люди
На болезни и недуги.
У зверей сложна судьба,
В то же время — жизнь длинна,
И дубы растут лет сто,
Коль не срубит их никто.
Вот прозрачный ручеек —
Задает себе вопрос:
«Почему болеют люди?
Что их так несчастных губит?»
И решил вопрос он этот
Всем задать, кого ни встретит:
Розе, пальме, кабану,
Тигру, дикому коту.

- Что же ответили ручью растения и животные?

По мнению прекрасной розы, люди болеют потому, что не умеют радоваться красоте окружающего мира и успехам друг друга, а радость — это особая мудрость, и болезни ее боятся.

Высокая стройная пальма ответила, что люди мало заботятся друг о друге, часто бывают жестокими и неблагодарными. Они убивают животных, наносят вред растениям. А жестокость — это путь к гибели и болезням. Люди часто обманывают друг друга.

Тигр отметил, что люди не верят в свои силы, в себя и это не позволяет им чувствовать себя здоровыми.

Дикий кот считает, что человек часто бывает неаккуратен, не соблюдает основных гигиенических правил и такое поведение вредит его здоровью.

Кабан заметил, что люди неправильно питаются, переедают и это тоже вредит их здоровью.

- А как вы думаете, что является причиной заболеваний? (Подводят итог).

Мы часто говорим о заразных болезнях. В медицине такие болезни называют инфекционными. В переводе с латинского языка слово «инфекция» означает заражать, портить. Заразиться можно от больного человека или животного (собаки, кошки). В распространении целого ряда заразных болезней принимают участие кровососущие насекомые: вши, блохи, комары, москиты, слепни, клещи и др.

Инфекция распространяется микроорганизмами (микробами), которые «живут» в воздухе, воде, пище, земле, на поверхности игрушек и книг.

Источником заражения может быть кровь больного человека. Это может произойти при переливании крови или использовании медицинских инструментов, например одного и того же шприца несколькими людьми или при лечении зубов.

Замечено, если человек перенес какую-нибудь инфекционную болезнь, он уже ею больше не заболеет. У организма появляется невосприимчивость к такой болезни — иммунитет.

- Как искусственным способом можно приобрести иммунитет?

- Делали ли вам прививки?

- От каких болезней?

В результате прививки человек заражается вирусом в безопасной для себя форме, и организм приобретает способность сопротивляться болезни, т.е. иммунитет.

Игра-соревнование «Кто больше знает?»

Назовите известные вам инфекционные заболевания и возможные способы заражения ими. (Ангина, бешенство, ветрянка, грипп, дизентерия, дифтерия, желтуха, коклюш, корь, конъюнктивит, краснуха, менингит, свинка, скарлатина, столбняк, энцефалит.)

- Кто из вас болел какой-нибудь из перечисленных болезней?

- Где можно встретить возбудителей заболеваний?

- Какие системы органов участвуют в защите нашего организма от различных возбудителей?

- Если возбудители попали в организм, то какие клетки вступают с ними в борьбу? По каким признакам можно понять, что человек заболел? (Высокая температура, озноб, головная боль, насморк, тошнота и др.)

Проанализируйте ситуацию.

(Можно также использовать стихотворение С. Михалкова «Грипп».)

Катя сегодня из школы пришла,
С книжками вместе болезнь «принесла.
Кашляет, чихает, слезы вытирает.
У нее несчастный вид — очень голова болит,
Нос припух, температура — видно, ей нужна микстура.
И глотать ей тоже больно — очень Катя недовольна.
Надо ей учить уроки — она мается в дремоте,
Надо маме помогать, а она не может встать,
Пора подруге позвонить — трудно громко говорить.
В общем, встали все дела — так хвороба подвела.
Невзирая на протест, ей поставили компресс,
Хоть не хочется лечиться — с процедурами Катя мирится,
Надо ту болезнь прогнать, чтоб здоровой снова стать:
В школу бегать, песни петь — надо многое успеть.

- Чем отличается заболевший человек от здорового?

- Как вы думаете, приятно человеку болеть?

• Работа по учебнику (152 – 153).

- Как помочь больному?

 - Отчего же мы все-таки иногда заболеваем? (Гипотезы.)рабочая тетрадь с. 65 №1.

• Почему при заболевании повышается температура?

(Высокая температура губительна для микроорганизмов, ускоряет приток крови с белыми кровяными клетками.)

• Что при этом произойдет с возбудителями?

Как помочь больному при ознобе:

* укутать;
* дать теплое питье (чай с малиной, вишней);
* положить грелку.

При высокой температуре:

* чаще проветривать комнату;
* давать часто питье;
* положить на голову холодный компресс;
* сделать обтирание (1 ст. ложка водки, 1 ст. ложка воды, 1 ст. ложка уксуса)

• Как еще можно помочь организму? Какая система органов будет в этом участвовать? (Рис. нас. 61.)

Вспомните сказку о докторе Айболите. Он один лечил зверей от всех болезней.

— Кто лечит вас, когда вы болеете?

— Как называется врач, который лечит на дому взрослых? (Терапевт.)

— Детей? (Педиатр.)

— Зубы? (Стоматолог.)

— Глаза? (Окулист.)

— Уши, горло, нос? (Отоларинголог.)

— Делает операции? (Хирург.)

Есть еще много других врачей, но мы познакомимся пока с работой только этих врачей.

— Какие лечебные учреждения вы знаете?

— Чем они отличаются и что у них общего?

• Задание 5 нас. 62.

Самостоятельное применение знаний.

• Вопросы на с. 153.

Как вы думаете, хорошее у вас здоровье? Посмотрите, друг на друга, скажите, как выглядит здоровый человек.

Игра-соревнование «Кто больше знает?»

Дети называют признаки, характеризующие здорового человека. (Веселый, бодрый, энергичный, у него чистая кожа, блестящие волосы, хороший сон и др.)

**Тест «Твое здоровье»**

(Ставьте «+» или «-»)

1. У меня часто болит голова.
2. У меня часто бывает насморк.
3. У меня больные зубы.
4. Иногда у меня болит ухо.
5. У меня нередко болит горло.
6. Каждый год я болею гриппом.
7. Иногда меня тошнит.
8. Некоторые продукты и лекарства вызывают у меня аллергию.
9. Ко мне легко прилипают всякие болезни.

Чего получилось больше: «+» или «-»?

Как вы думаете, что необходимо делать, чтобы улучшить или сохранить свое здоровье?

— Улыбаться, говорить друг другу добрые слова.

— Есть полезную пищу.

— Чистить зубы. Мыть руки.

— Выполнять физические упражнения и т.д.

Я предлагаю Вам разделиться на группы по рядам и выполнить подготовленные мною задания. У каждой группы один теоретический вопрос, ответить на который вам помогут ваши знания и текст учебника на стр.\_\_\_\_\_\_\_\_\_ и одно практической задание.

Задания группам:

***Группа 1 «Спортивные консультанты»***

Работа с учебниками. Объяснить смысл высказывания «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!»

Дописать правила закаливания:

1.Закаливание проводится с помощью \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

2.Делай зарядку при \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_форточке.

3.Больше \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ и чаще играй на \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

4.Начинать закаливание водой надо с \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_душа.

5. После водных процедур нужно\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

6.Перед сном полезно обмывать\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

7. Принимая солнечные ванны, надевай на голову\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, чередуй несколько минут \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, несколько минут \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

***Группа 2: Консультанты-диетологи***

 Какие питательные вещества необходимы организму?

Выбери из продуктов полезные и составь из них меню на завтрак, обед и ужин.

картофель фри

запеканка

сладкие газированные напитки.

картофельные чипсы

чай

сладкие батончики.

Доширак

молоко

каша

булочка

котлеты

суп

салат

какао

рыба

компот

пюре

сосиски, сардельки, вареная колбаса

жирные сорта мяса, особенно в жареном виде.

ЗАВТРАК\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ОБЕД\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

УЖИН\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Завтрак – каша, компот, булочка.

Обед – салат, суп, пюре, котлета, чай.

Ужин – запеканка, какао.

***Группа 3 Хранители времени.***

Нужен ли режим дня? Как распределить время с пользой для здоровья?

Выбери правильные советы. Неправильные советы зачеркните.

Режим дня:

* Утром делай зарядку.
* Вовремя ложиться спать.
* Полдня играть в компьютер.
* Кушать в одно и то же время.
* Кушать 3-5 раз в сутки.
* Завтрак можно пропустить.
* Кушать 3 раза в сутки.
* Чередовать умственный труд и физический.
* Долго сидеть перед телевизором.
* Делать уроки поздно вечером.
* Сразу после обеда бежать на футбол.
* После занятий обязательно отдыхать.
* Ежедневно гулять на свежем воздухе.
* Обязательно умываться и чистить зубы 2 раза в день.

Вот как заботится о себе герой стихотворения:

Почему я не болею, почему я здоровее
Всех ребят из нашего двора?
Потому что утром рано
Заниматься мне гимнастикой не лень,
Потому что водой из-под крана
Обливаюсь я каждый день.

Игра «Полезно — вредно». Назовите, что для здоровья полезно, а что вредно.

Итог урока.

• Как часто мы можем болеть гриппом, ангиной, ветрянкой, корью? Почему? (Проверка с помощью чтения учебника).

•Что нового узнали на уроке?