Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Архангельской области

«Вельская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа - интернат»

(ГБОУ АО «Вельская СКОШИ»)

Номинация «Педагогический дуэт»

**Методическая разработка по предмету «Основы социальной жизни»**

**в 5 классе**

**«Личная гигиена»**

Авторы: педагог-наставник –

Михайлова Елена Николаевна,

учитель, высшая квалификационная категория;

начинающий педагог –

Миронова Ольга Сергеевна,

учитель (стаж занимаемой должности 3 месяца).

ГБОУ АО «Вельская СКОШИ».

МО «Вельское», г. Вельск,

телефон: 8-921-247-53-01,

электронная почта: nikvelsk@yandex.ru

**Тема урока:**  Личная гигиена

**Класс:** 5

**Цель:** - формирование у обучающихся представлений о личной гигиене.

**Задачи: -** продолжить знакомить обучающихся с основными правилами личной гигиены;

- прививать навыки здорового образа жизни, формировать гигиенические навыки;

- воспитывать стремление к обязательному соблюдению правил личной гигиены;

- развивать устную речь, мышление, память обучающихся.

**Оборудование и дидактические материалы:** предметы и средства личной гигиены, карточки с заданиями, карточки с изображениями предметов и средств личной гигиены, карточки для рефлексии.

**Ход урока**

1. **Организационный момент.**
2. **Этап актуализации опорных знаний.**

- Сегодня на уроке мы продолжим изучать раздел «Здоровье и как его сохранить».

- На доске буквы ЗОЖ. Расположите их в правильной последовательности, скажите, что они обозначают.

- Здоровый образ жизни.

**3. Этап открытия новых и закрепления ранее изученных знаний.**

- Самое ценное у человека – это его здоровье. Мы веселы и красивы, потому что здоровы. Но что же делать, чтобы его сохранить?

- Чтобы быть здоровым, необходимо содержать свое тело в чистоте, правильно питаться и заниматься физкультурой.

- Вы уже знаете, что ЗОЖ включает в себя несколько компонентов. Назовите их.

- Сегодня мы рассмотрим один из них более подробно, а какой вы узнаете, отгадав загадки.

(картинки с отгадками вывешиваются на доске)

По утрам и вечерам  
Чистит - чистит зубы нам,  
А днем отдыхает,  
В стаканчике скучает (Зубная щетка)  
Вытираю я, стараюсь

После бани паренька,

Все намокло, все измялось –

Нет сухого уголка. (Полотенце)  
Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Дело ясное вполне –

Пусть отмоет руки мне. (Мыло)  
Хожу, брожу не по лесам,  
А по усам, по волосам.  
И зубы у меня длинней,  
Чем у волков и медведей. ( Расческа)  
Лег в карман и караулю –

Реву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слез,

Не забуду и про нос. ( Носовой платочек)  
Глаза я крепко закрываю,  
В голову его втираю,  
А потом водой смываю.  
Это средство для волос,  
Может быть даже без слез. ( Шампунь)  
На себя я труд беру:

Пятки, локти с мылом тру,

И коленки оттираю,

Ничего не забываю. ( Мочалка)

- Посмотрите на картинки с изображениями предметов. Какой темой можно их объединить?

- Тема урока: *Личная гигиена.* (Запись темы урока в тетрадь)

- О чем мы можем узнать на уроке? Что повторим на уроке? Чему будем учиться?

(Узнаем, что входит в понятие «личная гигиена», повторим правила личной гигиены)

- Что такое личная гигиена?

- *Личная гигиена – это совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья*. (Запись определения в тетрадь)

1. **Закрепление нового материала.**

- Для чего нам нужны правила личной гигиены? (найти ответ в определении)

- Что произойдет с человеком, если он не будет соблюдать правила гигиены?

- Но для соблюдения гигиены человеку нужны помощники.

**Игра «Угадай предмет».** (В мешочке предметы гигиены. Ребенок опускает руку в мешочек, на ощупь определяет, что это за предмет, называет его, затем достаёт, описывает свойства и назначение предмета.)

- Для чего нужны предметы гигиены?

- Подумайте, какие предметы из них могут быть общими для всех членов семьи, а какие только личными, для одного человека.

**Задание на карточках.** *Приложение 1.*

Проверка. Обсуждение.

- Но личная гигиена не ограничивается только мытьем рук и чисткой зубов. Это понятие гораздо шире. Личная гигиена включает в себя и гигиену тела, гигиену зубов, ротовой полости, гигиену одежды и обуви, гигиену питания, гигиену жилища. (Таблички с названиями учитель размещает на доске) *Приложение 2.*

- А теперь разберем их более подробно.

- Что входит в понятие гигиена тела? Какие правила мы должны соблюдать?

- Самый большой орган человеческого организма - кожа. Кожный покров выполняет защитную функцию организма. Поддерживать чистоту кожи очень важно!

* Каждый день принимать душ.
* Хотя бы раз в неделю мыться с мочалкой.
* Поддерживать руки и ногти в чистом виде.
* Ноги ежедневно мыть теплой водой с мылом.

- В чем заключается уход за зубами?

- Чтобы сохранить зубы здоровыми и красивыми, нужно обеспечить должный уход за полостью рта. Это позволит не допустить развитие различных заболеваний.

* Чистить зубы 2 раза в день - утром и вечером.
* Не использовать чужую зубную щетку.
* После приема пищи прополаскивать ротовую полость.
* Посещать стоматолога 2 раза в год.

- В чем заключается гигиена жилища?

- Человек не менее трети жизни проводит дома. Поэтому важно содержать его в чистоте.

* Оптимальная температура- 18- 20 градусов.
* Проводить ежедневную и влажную уборку.
* Проветривать помещение.
* Достаточное освещение.

- В чем заключается гигиена одежды и обуви?

- Особое место в вопросах личной гигиены занимает чистота одежды и нательного белья.

* Нательное белье нужно менять каждый день.
* Нельзя ходить в чужой обуви, белье и одежде.
* Лучше всего покупать вещи из натуральных материалов, они не вызывают аллергии.
* При выборе одежды и обуви учитывать особенности фигуры и размер.

- Какую роль играет гигиена питания в жизни каждого человека?

- Одним из важнейших факторов, оказывающих влияние на здоровье человека, является питание. Оно должно быть полноценным и рациональным.

* Пища не должна представлять опасность для здоровья.
* Суточный рацион должен быть равен энергетическим затратам организма.
* Разнообразие – в продуктах питания должны содержаться важные биологически активные вещества.

- В целом гигиена человека направлена на профилактику заболеваний и сохранение здоровья человека. Общее состояние человека и иммунитет зависит от правильного и ежедневного ухода за собой. Несоблюдение простых правил гигиены приводит к увеличению бактерий, повреждениям кожи и возникновению заболеваний.

- Правила личной гигиены просты и их легко выполнять. Знание этих правил необходимо каждому человеку, так как строгое их соблюдение способствует укреплению здоровья. Сформулируем основные правила личной гигиены и запишем их в тетрадь. (Дети под руководством учителя формулируют основные правила личной гигиены и записывают их в тетрадь)

**Задание: составить памятку «Правила личной гигиены»**

**5. Подведение итогов.**

**-** Сегодня на уроке мы вспомнили назначение предметов личной гигиены, составили правила личной гигиены.

**6. Рефлексия («Лесенка успеха»)** *(Приложение 3)*

- Оцените свою работу на уроке. Если у вас все получилось, поставьте фигурку на верхнюю ступеньку, если было трудно – на вторую, и если ничего не получилось – на нижнюю.

Приложение 1

**Задание:** расставь стрелки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Что может быть **общим?** |  | Что должно быть **личным?** |
|  | **Расческа** |  |
|  | **Крем для рук** |  |
|  | **Носовой платок** |  |
|  | **Туалетное мыло** |  |
|  | **Зубная щетка** |  |
|  | **Шампунь** |  |

Приложение 2

|  |
| --- |
| Гигиена тела (кожа, волосы, ногти, уши, глаза) |
| Гигиена зубов и ротовой полости |
| Гигиена одежды и обуви |
| Гигиена питания |
| Гигиена жилища |

Приложение 3

