**Гігієна оселі**

**Мета:** ознайомити учнів із факторами, що сприяють забрудненню атмосферного повітря і повітря приміщень; довести необхідність регулярного провітрювання приміщень; виховувати культуру гігієни побуту.

**Хід уроку**

**I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ**

**II. АКТУАЛІЗАЦІЯ ОПОРНИХ ЗНАНЬ**

*Фронтальне опитування*

— Хто такий стоматолог?

— Скільки разів на рік необхідно відвідувати стоматолога?

— Які правила догляду за ротовою порожниною вам відомі?

— Коли у вас виріс перший постійний зуб?

— Скільки у вас постійних зубів?

— Чи нормальний у вас прикус?

— Які шкідливі звички негативно впливають на стан зубів і прикус?

— Як потрібно чистити зуби?

— Як потрібно чистити щічну поверхню зубів на верхній щелепі? На нижній щелепі?

— Як потрібно чистити піднебінну і язикову поверхні зубів?

— Як потрібно чистити жувальну поверхню верхніх і нижніх зубів?

— Що слід робити наприкінці чищення? *(Робити «підмітальні» рухи по всіх зубах, захоплюючи ясна, спочатку на верхній, потім — на нижній щелепі зліва направо.)*

— Скільки разів на день необхідно чистити зуби?

— Коли потрібно чистити зуби?

— Як дбати про зубну щітку?

— Що використовують для звільнення міжзубних проміжків від залишків їжі?

— Чому треба споліскувати рот після кожного прийому їжі?

— Чим можна скористатися, якщо немає змоги почистити зуби?

— Пригадайте, які правила особистої гігієни вам відомі.

— Для чого потрібно дотримувати правил гігієни?

— На попередніх уроках ми багато говорили про особисту гігієну, про її величезне значення для здоров’я. Але не тільки гігієна тіла є запорукою нашого здоров’я. На нього також впливає й те, у яких умовах ми живемо, чи дотримуємо санітарно-гігієнічних вимог до нашого житла. Адже, ні для кого не секрет, що чистота і порядок в оселі — запорука здоров’я тих, хто там проживає.

**III. ПОВІДОМЛЕННЯ ТЕМИ І МЕТИ УРОКУ**

— Сьогодні на уроці ви дізнаєтеся про гігієну оселі.

**IV. ВИВЧЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ**

**1. Розповідь учителя про гігієну оселі**

— Наші невидимі вороги — мікроби — дуже полюбляють захламлені квартири, у яких рідко прибирають. Учені підрахували, що в житловому приміщенні в 1 м 3 повітря 15–20 тисяч мікробів, а на вулиці — 5 тис. Більше того, через кожних 30 хв при температурі +30 °С їх кількість збільшується вдвічі.

При температурі повітря + 4 °С мікроби перестають розмножуватися, а в морозну погоду гинуть. Узимку у повітрі майже немає мікробів. В 1 м 3 повітря шкільного класу до початку занять 2600 мікробів, а під кінець — 13 500.

— Як ви вважаєте, що потрібно робити, щоб кількість мікробів зменшилася?

*Вироблення основних правил гігієни житла*

— Чистота і порядок в квартирі залежить від людей, які в ній проживають. Основну хатну роботу виконують дорослі, але ви також можете багато чого зробити вдома і допомогти батькам.

*Насамперед потрібно дотримувати таких правил.*

* Не сміти, будь охайним.
* Прийшовши додому, переодягайся у домашній одяг. Усі зняті речі ховай до шафи.
* Підтримуй у порядку речі в своїй кімнаті. Кожна річ повинна мати певне місце. Це допоможе тобі бути зібраним і економити час.
* Погрався іграшками — позбирай, щоб вони не валялися будь-де.
* Провітрюй кімнату, особливо зранку і ввечері перед сном.
* Щотижня роби ретельне вологе прибирання кожного куточка своєї оселі.

— Перечитайте ще раз ці правила. За кожне правило, яке ви виконуєте, поставте собі 2 бали. Підрахуйте кількість балів. Це — ваша оцінка за дотримання правил гігієни житла.

— Яку оцінку ви одержали?

**2. Розповідь про повітря, його значення для здоров’я**

— Повітря необхідне всьому живому на Землі. Без їжі, води людина може існувати певний час, а без повітря — лічені хвилини. З повітря ми отримуємо необхідний для життя кисень, адже за одну добу людина споживає близько 11 тисяч літрів повітря. Однак нормальна життєдіяльність людини вимагає не просто наявності повітря, але і його чистоти. Від якості повітря залежить здоров’я людей. Але у багатьох місцях, у великих, а зараз і в малих містах повітря забруднене. Фабрики і заводи викидають зі своїх труб отруйні гази, сажу, пил. Автомобілі виділяють відпрацьовані гази, у яких міститься безліч шкідливих речовин.

У нашій країні ухвалений закон про охорону повітря. На багатьох підприємствах:

* працюють установки, що уловлюють пил, сажу, отруйні гази;
* учені розробляють нові автомобілі, які не забруднюватимуть повітря;
* створені спеціальні станції, що постійно стежать за чистотою повітря у великих містах.

**3. Розповідь про мікроклімат приміщення**

— Однією із важливих складових екології сучасного будинку є чистота повітря.

Мікроклімат приміщення — стан внутрішнього середовища приміщення, вплив на людину, що характеризується показниками температури повітря, вологістю і рухливістю повітря.

Найпростіший і традиційний спосіб — провітрювання приміщень. При цьому слід ураховувати, що повітря за вікном теж забруднене. Тому бажано провітрювати приміщення рано вранці, коли вуличний рух мінімальний і вечірній пил осів, а також після дощу *(особливо після сильної грози)*. Складніші й ефективніші способи очищення повітря пов’язані з усуненням внутрішньо-квартирних джерел забруднення.

Для чого потрібно провітрювати приміщення? Для того, щоб відновити якість повітря в приміщенні, надати доступ кисню, ліквідувати вуглекислий газ і неприємні запахи, що виникають у процесі життєдіяльності.

Слід мати на увазі, що повітря всередині будинку практично завжди більш забруднене, ніж на вулиці. Фахівці виміряли, що за добу ми вдихаємо разом із повітрям у середньому близько двох столових ложок пилу! І чим дрібніший пил, тим глибше він проникає в наші легені. Домашній пил набагато небезпечніший за вуличний. Щоб повітря було завжди чистим, приміщення необхідно добре провітрювати, відчиняючи кватирку на 30 хв не менше ніж три рази на день: уранці під час зарядки, при прибиранні приміщення і перед сном.

Улітку вікна слід тримати відчиненими.

**4. Робота за підручником (с. 40–43)**

— Яким гігієнічним вимогам повинні відповідати приміщення?

— Як ви розумієте слово гігієна?

— Назвіть процедури особистої гігієни.

— Що означає гігієна одягу? гігієна оселі?

— Що вам відомо про склад атмосферного повітря?

*Робота в групах*

Учні за мал. 7 називають основні забруднювачі атмосферного повітря.

— Що включає поняття мікроклімат приміщення?

— Від чого у приміщенні може виникнути задуха?

— Що вона може спричинити?

— Яка температура у приміщенні є найкомфортнішою?

— Чому в холодну пору року вмикають опалення, а в спекотну — кондиціонери?

— Які виникають проблеми, якщо повітря у приміщенні надмірно сухе?

— Відомо, що в холодну пору року атмосферне повітря містить менше вологи. До чого це призводить?

— Як цього уникнути?

— Чим небезпечне надто вологе повітря?

— Навіщо на кухні й у ванних приміщеннях роблять вентиляційні отвори, або встановлюють витяжки?

— Чому найнебезпечнішим для життя і здоров’я людей є витікання побутового або чадного газу внаслідок неправильного користування печами і газовими приладами?

— До чого це може призвести?

*Робота в малих групах*

Учні обговорюють питання про види опалювання, про витікання газу і порядок дій у такому випадку.

— Прочитайте висновок на с. 41.

— Як підтримувати сприятливий мікроклімат у приміщенні?

— Що слід робити, щоб не здіймати порох у повітря?

*Робота в групах*

Учні складають пам’ятку щодо підтримання сприятливого мікроклімату в класі, користуючись мал. 8.

**5. Фізкультхвилинка**

**V. УЗАГАЛЬНЕННЯ Й СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ЗНАНЬ**

**1. Робота в парах**

1. У якому порядку краще робити прибирання квартири? Позначте цифрами порядок дії.

Вимити підлогу.

Протерти пил.

Підмести підлогу.

2. Що слід робити раніше? Позначте галочкою.

Підмітати підлогу.

Протирати пил.

3. Позначте галочкою предмети, що знадобляться для миття підлоги.

Відро.

Ганчірка.

Віник.

Пральний порошок.

Рідина для миття підлоги.

**2. Хвилинка-цікавинка**

— Виявляється, не тільки люди дбають про чистоту в оселі. Серед звірят є теж чимало чистунів. Ось, наприклад, борсук.

Борсуки утримують свої нори в ідеальній чистоті. Вони часто просушують свою постіль із трави і листя. Перш ніж зайти до нори, борсуки обтріпуються і витирають лапи. Навесні і восени проводять вологе прибирання житла і навколишньої території. Так улаштувала цього звіра природа.

**3. Гра «П’ять речень»**

Учні в п’яти реченнях формулюють засвоєні на уроці знання.

**VІ. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ. РЕФЛЕКСІЯ**

— Які фактори сприяють забрудненню атмосферного повітря і повітря приміщень?

— Чому необхідно регулярно провітрювати приміщення?

— Як підтримувати чисте повітря в оселі?

**VІІ. ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ**

Підручник (с. 43).

Практична робота «Складання рекомендацій “Як підтримувати чисте повітря в оселі”» (с. 43).