**Профілактика порушень зору, слуху, постави**

**Мета:** вчити учнів дбати про органи зору, слуху, опорно-рухового апарату; пояснити вплив постави, форми стопи на здоров’я; вчити виконувати гімнастику для очей, самомасаж вух; розучити вправи для формування правильної постави та профілактики плоскостопості; вчити дотримувати настанов для профілактики порушень зору, слуху, постави і плоскостопості; виховувати відповідальність за власне здоров’я.

**Хід уроку**

**I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ**

**II. АКТУАЛІЗАЦІЯ ОПОРНИХ ЗНАНЬ**

*Бліцопитування*

— Які принципи загартовування вам відомі?

— Наведіть приклад комплексу процедур загартовування.

— Як малорухомий спосіб життя впливає на здоров’я?

— Які фізичні вправи ви виконуєте для розвитку сили, спритності, витривалості?

— Як людина спілкується з довкіллям? (За допомогою п’яти органів

чуття — дотику, зору, слуху, нюху, смаку)

— Які зовнішні органи людини за це відповідають?

— Для того щоб бути здоровими, ви повинні добре знати своє тіло і любити його.

**III. ПОВІДОМЛЕННЯ ТЕМИ І МЕТИ УРОКУ**

— Сьогодні на уроці ви дізнаєтеся, як дбати про органи зору і слуху та поставу.

**IV. ВИВЧЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ**

**1. Бесіда про орган зору**

— Які органи допомагають нам сприймати навколишній світ? Відгадайте загадку.

* Два братики через дорогу живуть,

Один одного не бачать. *(Очі)*

— Як ви вважаєте, хто із тварин найгострозоріший? Як ви розумієте вираз «гострий зір»? *(Відповіді учнів.)*

— Добре відомо, що найгостріший зір у орла. Він парить на великій висоті та із-за хмар видивляється свою здобич на землі. *(Демонстрування* *ілюстрації.)* Уночі найкраще бачить сова. Вона легко відшукає мишу в темряві. *(Демонстрування ілюстрації.)* А ось що можна сказати про крота? Чому він сліпий? *(Відповіді учнів.)*

— Людина не така гострозора, як ці птахи. Чи можна назвати очі головними помічниками людини? Доведіть це.

— Очі допомагають бачити все, що є навкруги, розрізняти і впізнавати предмети, їх колір, форму, розмір. Оберніться до сусіда, подивіться, які красиві очі у людини. Як говорять про очі, щоб передати їх красу? *(Прекрасні очі,* *ясні, чисті, величезні, веселі, гострозорі тощо)*

— Яким буває колір очей у людини? *(Карі, блакитні, зелені, сірі, сині)*

— Які за розміром бувають очі? Де і як вони розташовані? *(Демонстрування плакату «Будова ока».)*

— Що можна виявити в оці, коли його розглядаєш зблизька? Так, це кольорове колечко називається райдужка. Від неї залежить колір наших очей. Райдужну оболонку покриває прозора тонка плівка — роговиця. У центрі ока ми бачимо чорну точку. Вона то розширюється, то стискається. Це зіниця. Вона регулює кількість світла. Промені світла проходять через зіницю і кришталик та збираються на сітківці ока. Далі по нервах сигнали передаються у мозок, і людина бачить те, на що дивиться.

*Проведення досліду із дзеркалом*

— Яскраве світло — зіниця звужується, слабке — розширюється. Тканини ока дуже ніжні, тому очі від природи у людини добре захищені.

— Які частини ока допомагають у захисті? *(Повіки, вії)*

— Відгадайте загадку.

* Під мостом-мостищем, під соболем-соболищем

Два соболі розігралися. *(Брови й очі)*

— Брови, вії і повіки у нас — не лише для краси. Вони оберігають очі від пилу, вітру і поту. А навіщо людині сльози? *(Міркування учнів; висновок — захист від пилу.)*

*Фізкультхвилинка*

На парті у кожного учня — пам’ятка «Гімнастика для очей».

— Уважно перегляньте запропоновані вправи. Для чого, на вашу думку, потрібно робити зарядку для очей? *(Відповіді учнів.)*

— Правильно, від щоденної гімнастики зміцнюються не лише м’язи тіла, але й око.

— Виконайте, стоячи біля парти, комплекс вправ для очей.

*Гімнастика для очей*

1) Замруж очі щосили, а потім розплющ їх. Повтори 4–6 разів.

2) Погладжуй упродовж 1 хв повіки кінчиками *(подушечками)* пальців.

3) Роби кругові рухи очима: ліворуч — вгору — праворуч — вниз. Повтори 10 разів.

4) Витягни вперед руку. Стеж поглядом за подушечкою пальця, повільно наближаючи його до носа, а потім так само повільно відсовуючи назад. Повтори 5 разів.

5) Подивись у вікно, знайди найдальшу точку і затримай на ній погляд упродовж 1 хв.

**2. Бесіда про орган слуху**

— Які органи слуху нам допомагають чути мовлення, інші звуки?

— Органи слуху є в усіх тварин. Вони допомагають тваринам полювати, рятуватися від ворогів, знаходити одне одного. У кого з тварин слух «най-най...» — важко сказати. Але відомо, що краще чують звірі, у яких великі вуха.

Слух — велика цінність для людини. Що потрібно робити, щоб зберегти вуха в порядку?

— Проведімо дослід!

— Заткніть вуха ватою. Що сталося? *(Відповіді учнів.)*

— Відразу зникли всі звуки. Ви перестали чути. За допомогою органів слуху нам підвладний цілий світ звуків: шум дощу, дзюрчання струмочка, музика і мовлення людей.

Вухо умовно складається з трьох частин. Вушна раковина разом із зовнішнім слуховим апаратом утворює зовнішнє вухо. Зовнішній слуховий прохід закінчується барабанною перетинкою. За нею, в глибині черепа, розташоване середнє вухо. Коли вушна раковина уловлює певний звук і по зовнішньому слуховому проходу передає його у вухо, барабанна перетинка під дією цього звуку починає вібрувати і передає його далі у внутрішнє вухо. Внутрішнє вухо — складний пристрій. Через нього звук передається у мозок. Від середнього вуха проходить тонкий канал у носоглотку. Він називається євстахієвою трубою (за ім’ям італійського вченого Бартоломео Євстахія, який відкрив цей канал). Через євстахієву трубу порожнина середнього вуха з’єднується із зовнішнім повітрям. При сильній нежиті, ангіні інфекція потрапляє по євстахієвій трубі з носоглотки у середнє вухо. Запалення необхідно лікувати.

*Фізкультхвилинка*

Самомасаж вух *(учитель показує, а учні розтирають вуха)*.

Щоб зберегти органи слуху, необхідно...

* Захищати вуха від сильного шуму.
* Захищати вуха від вітру.
* Не колупати у вухах.
* Не сякати сильно.
* Не допускати потрапляння води у вуха.
* Якщо вуха захворіли, звернутися до лікаря.
* Правильно чистити вуха.
* Мити вуха щодня.
* Щоранку розминати вушну раковину.

**3. Бесіда про поставу**

— Що таке постава?

— Як перевірити правильність постави?

— Чому в дітей шкільного віку можуть розвиватися різні порушення постави?

— Яких неприємностей завдає плоска стопа?

— Щоб запобігти розвитку плоскої стопи, зробіть 2 дерев’яні ящички розміром 50 40 20 см, заповніть їх промитим та висушеним піском та гравієм.

Тренуйте свої стопи щодня, переступаючи по піску та гравію у ящичках протягом 2–3 хв.

**ПАМ’ЯТКА З ПРОФІЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПОСТІ**

**І ВИКРИВЛЕННЯ ХРЕБТА**

1. Ходити, не розводячи широко носки стоп.

2. Розмір взуття обирати по стопі. Не носити взуття з високими підборами і дуже вузьким носком. Не слід носити м’які тапочки і таке саме взуття.

3. Не сидіти довго в одному положенні перед дисплеєм комп’ютера.

4. Спати краще на спині або животі й обов’язково на жорсткому матраці, подушка повинна бути маленькою і плоскою.

5. Неприпустимо читати книги у ліжку.

6. Важкі портфелі не можна постійно носити в одній руці, а до 5-го класу доцільно носити ранець.

7. Шкідливо сидіти у положенні «нога на ногу» і стояти, спираючись на одну ногу.

8. Щоб запобігти плоскостопості, обов’язково слід стежити за поставою — тримати голову прямо, не розводити широко носки під час ходьби, ходити босоніж по нерівному ґрунту, піску. Це сприятиме напруженню м’язів, що підтримують склепіння стопи.

9. Обов’язково займатися спортом — ходити по колоді, кататися на лижах, ковзанах, роликах, лазити по канату. Дуже корисно плавати.

**4. Робота за підручником (с. 32–35)**

— За мал. 4 назвіть органи чуття.

— Яка їх роль?

— Чому втрата зору або слуху суттєво обмежує наші можливості?

Щоб переконатися у ролі певних органів чуття, учні виконують завдання, подане у підручнику на с. 32.

— Чому надзвичайно важливо оберігати очі від травм?

*Робота в групах*

Учні називають ситуації, у яких можна травмувати очі чи занести в них інфекцію.

— Чи можуть очі постраждати від сонячних опіків? Поясніть. Що слід робити, щоб цього не сталося?

— Як учинити, якщо в очі потрапила порошинка?

— Коли треба вдягати сонцезахисні окуляри?

— Дайте поради щодо запобігання зниження гостроти зору.

— Прочитайте висновок на с. 33.

— Чому шкідливо годинами слухати гучну музику або занадто голосно вмикати звук телевізора?

— Як можна ушкодити барабанну перетинку?

— Що слід робити, якщо в слуховому проході утворилася сірчана пробка?

— Як учинити, якщо під час купання вода потрапила всередину вуха?

— Чому не можна сильно сякати, коли у вас нежить?

— Що слід робити, якщо заболіло вухо?

*Практична робота «Як запобігти “шкільним” хворобам»*

— Що їх може спричинити?

— Як запобігти їм?

*Робота в групах*

*Інсценізація*

Учні об’єднуються у 3 групи, читають інформацію у підручнику та розігрують пантоміми про види рухової активності, які допоможуть уникнути «шкільних» хвороб.

**V. УЗАГАЛЬНЕННЯ Й СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ЗНАНЬ**

**1. Гра «Корисно — шкідливо»**

— Якщо ви вважаєте, що твердження правильне, плесніть у долоньки; якщо неправильне, схрестіть руки на грудях.

* Читати лежачи, у сутінках.
* Дивитися на яскраве світло.
* Оберігати очі від ударів.
* Дивитися телевізор на близькій відстані від екрану.
* Промивати вранці очі.
* Терти очі брудними руками.
* Читати сидячи.
* Їсти корисну їжу, вживати вітаміни.
* Звертатися до лікаря-окуліста.
* Виконувати гімнастику для очей під час уроків, удома.
* Дотримувати режим дня.

— Від чого людина може втратити зір? Чи легко живеться сліпим людям?

Що ви відчуєте, якщо побачите сліпу людину? Як потрібно вчинити? Що носять люди з недоліками зору? *(Відповіді учнів.)*

— Давайте разом виведемо правила дбайливого ставлення до зору.

* Умиватися вранці.
* Дивитися телевізор не більше 1–1,5 год на день.
* Сидіти не ближче 3 м від екрану телевізора, чимдалі від монітора комп’ютера.
* Не читати лежачи, в транспорті.
* Берегти очі від потрапляння чужорідних предметів.
* Під час читання і письма світло повинне падати ліворуч.
* Уживати вітаміни, моркву, лук, солодкий перець, помідори, петрушку.
* Щодня робити гімнастику для очей.

**2. Гра «Віднови поради королеви Постави»**

* Сиди..., злегка нахиливши голову вперед.
* Стеж за собою: не..., голову тримай..., а плечі трохи відводь.
* Правильно сиди за партою. Не... грудьми на край стола чи парти.
* Коли ти сидиш, то відстань між тобою і столом має дорівнювати ширині...
* Обидві... став усією ступнею на...
* Відчувши втому, відкинься на спинку..., заклади... за спину.

**3. Складання пам’ятки «Як відновити здоров’я після хвороби»**

— Відновлення після будь-якої хвороби — процес тривалий, це відомо всім. І звісно, кожному із нас хочеться, щоб процес відновлення прискорився і сили повернулися. Заходи, що сприяють подоланню хвороби, доволі прості! Це правильно спланований розпорядок дня і раціон харчування.

**ПАМ’ЯТКА «ЯК ВІДНОВИТИ ЗДОРОВ’Я ПІСЛЯ ХВОРОБИ»**

1. З початку і до кінця хвороби пий багато рідини — чай, сік, відвар або просту воду. Головне — не менше ніж 1 л на добу.

2. Намагайся не перевтомлювати свій організм надмірним переглядом телевізора. Для відновлення сил більше підійде здоровий сон — і чим довше, тим краще.

3. Після того, як температура нормалізувалася,— гуляй і частіше провітрюй приміщення.

4. Щоб хвороба не відновилася, намагайся уникати протягів.

5. Почни займатися спортом не відразу після хвороби, а краще через 2–3 тижні.

6. Одягайся за погодою. Не одягайся у холодну пору занадто легко, а в спеку — не кутайся.

7. Уживай вітаміни і повноцінно харчуйся. Насичена необхідними речовинами їжа дозволить швидко повернути втрачені за час хвороби сили.

8. Люби свій організм — допоможи йому!

**4. Гра «П’ять речень»**

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

**VІ. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ. РЕФЛЕКСІЯ**

— Про що сьогодні на уроці йшла розмова? Що цікавого, важливого дізналися?

— З якими новими словами зустрілися? Що вони означають?

— Про що розповісте вдома?

— Які вправи для профілактики порушень зору, слуху, опорно-рухового апарату ви запам’ятали?

— Як відновити своє здоров’я після хвороби?

— Чому в період одужання і після хвороби необхідно вживати багато овочів і фруктів, ягід, зелені, відвар шипшини?

**VІІ. ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ**

Підручник (с. 32–35).

Перевірити освітлення на своєму робочому місці.