

ДИСПУТ: «ТЕЛО ЧЕЛОВЕКА. ОХРАНА ЗДОРОВЬЯ»

Цель: обобщить знания об устройстве организма человека, о взаимодействии всех органов в организме человека, воспитывать человека, который умеет заботиться о своем здоровье, закаливает организм и знает главные правила здорового образа жизни; воспитывать умение общаться, употребляя вежливые слова.

1. Вводная беседа о человеке, экологии и охране здоровья.

- Человек – это часть живой природы, самое удивительное из всех существ на Земле. Только человеческий разум может создавать науку, музыку, картины, машины, фабрики, заводы, железные дороги, радио, телевидение и многое другое.

Только человек мог создать и создает множество пород домашних животных и сортов культурных растений.

Человек изучил и продолжает изучать законы окружающего мира. Человек охраняет природу, делает ее богаче. Вместе с тем человек без природы жить не может. Только природа помогает человеку сохранить здоровье.

2. Чтение пословиц

Здоровье всего дороже.

Здоровому врач не нужен.

Застарелую болезнь трудно лечить.

В здоровом теле – здоровый дух.

-Как вы понимаете эти пословицы?

3. Пресс-конференция

- Сегодня по теме «Тело человека и охрана его здоровья» мы проводим пресс-конференцию. На встречу к нам пришли врачи: дерматолог – специалист по кожным заболеваниям; стоматолог - зубной врач, кардиолог – врач, занимающийся болезнями сердца, фтизиатр – специалист по болезням легких, диетолог – специалист по правильному питанию, невропатолог – специалист, занимающийся диагностикой и лечением болезней, связанных с нервной системой, окулист - врач, занимающийся диагностикой и лечением органов зрения, хирург - врач-специалист, занимающийся диагностикой и хирургическим лечением заболеваний и травм, врач-психотерапевт, инструктор по физкультуре.

- **Я - корреспондент журнала для девочек «Маруся». У меня вопрос к дерматологу. Скажите, пожалуйста, какое значение имеет кожа в жизни человека?**

Дерматолог:

- Все тело человека покрыто кожей. Она защищает наше тело от повреждений и вредных микробов. Через здоровую кожу вода, пыль, микробы не проникают внутрь тела. Кожа пронизана мельчайшими кровеносными сосудами. Вместе с кровью в нее попадают питательные вещества. В коже есть мелкие мешочки и трубочки. В одних образуется жир, в других пот. Жир и пот выделяются на поверхность кожи через мельчайшие отверстия. Пот испаряется с поверхности кожи и охлаждает ее. Поэтому в самые жаркие дни наша кожа не перегревается.

- *Спасибо.*

- **Я из детского журнала «Костер». Будьте любезны, скажите, пожалуйста, влияет ли окружающая среда на кожу человека?**

- На кожу постоянно попадает много пыли из воздуха. Вместе с жиром и остатками пота на ее поверхности образуется грязь. Если грязь долго остается на теле, то на коже

поселяются микробы, появляются вредные вещества. От этого бывают тяжелые кожные болезни.

- **Будьте добры, скажите, как предохранить кожу от заболеваний?**

- Ежедневно с мылом нужно мыть лицо, руки, уши, шею, ноги. Раз в неделю мыть все тело горячей водой с мылом и мочалкой.

По утрам обтираться мокрым полотенцем. Обтирания очень полезны. Летом ежедневно купаться в реке, озере, бассейне. Закаленный человек хорошо переносит холод зимой и жару летом. Кроме того, чистый, опрятный человек всегда приятен окружающим.

- *Спасибо.*

- **Я из детской газеты «Радуга». У меня вопрос к хирургу. Скажите, пожалуйста, какое значение имеет скелет в теле человека?**

Хирург:

- Скелет служит опорой для многих органов. Он защищает от повреждений и ушибов внутренние органы. С помощью скелета мы сохраняем свою форму. Без скелета человек не сможет стоять, ходить, двигаться.

- *Благодарю Вас.*

- **Будьте любезны, скажите, из каких частей состоит скелет?**

- Внутри тела человека находится скелет, состоящий из твердых костей. Их более двухсот. Одни кости крупные, другие мелкие. В скелете имеются следующие части: кости туловища – позвоночник, грудная клетка, таз; кости головы – череп; кости рук и ног. В разных частях тела форма костей неодинакова.

- *Спасибо.*

- **Детский журнал «Мишутка». Меня интересует такой вопрос: как можно избежать искривления позвоночника?**

- У детей скелет еще полностью не окреп. Если не соблюдать правильного положения тела, то позвоночник и грудная клетка могут искривиться. Искривление позвоночника – сколиоз. Необходимо правильно сидеть за партой, столом; правильно стоять, работать. Следить за своей осанкой.

- *Я очень Вам благодарен.*

- **Я хочу задать вопрос кардиологу. Скажите, пожалуйста, что такое сердце и где оно находится, каковы его функции?**

Кардиолог:

- Каждый слышал, как стучит в грудной клетке сердце. Оно непрерывно работает. Оно начинает работать, когда мы еще не родились и последним прекращает свою работу. Сердце – это орган, который состоит из мышцы. У каждого оно с кулак и весит около 300 граммов. Мышца сердца непрерывно сокращается. Внутри сердца есть небольшие полые пространства. Когда сердечная мышца расслабляется, то в сердце по трубочкам вливается кровь. Когда сердце сжимается, оно, как насос, выталкивает кровь в другие кровеносные сосуды. Из сердца по кровеносным сосудам кровь идет во все органы.

- *Спасибо.*

- **Скажите, пожалуйста, как надо укреплять и развивать сердце?**

- Размер и вес сердца тесно связаны с характером деятельности человека. Особенно на это влияют длительная мышечная работа и занятия спортом. От систематических занятий спортом сердце увеличивается в своих размерах. Такое сердце называют спортивным. У физически неразвитых людей сердце слабое. Такие люди быстро устают, начинают задыхаться. Чтобы стать сильным, здоровым, выносливым, надо тренировать

сердце: делать утреннюю гимнастику, заниматься физическим трудом, спортом, играми на свежем воздухе.

- *Благодарю Вас.*

- А сейчас инструктор по физкультуре расскажет вам, как надо укреплять мышцы.

- Надо развивать мышцы, чтобы стать сильным, здоровым выносливым. Занимайтесь физической культурой, спортом, играйте на свежем воздухе, обтирайтесь мокрым полотенцем, обливайтесь.

4. Физминутка.

- Я хочу задать вопрос фтизиатру. Будьте добры, скажите, пожалуйста, где находятся легкие?

Фтизиатр:

- В грудной клетке человека по обе стороны от сердца расположены легкие. Их два – правое и левое легкое. Это орган, которым мы дышим.

- Как происходит дыхание человека?

- Когда мы дышим, мы попеременно делаем вдох и выдох. При вдохе грудная клетка расширяется. В это время легкие становятся шире, и в них входит воздух. Затем грудная клетка сужается, давит на легкие, и из легких выходит воздух. Это выдох. При вдохе воздух попадает в носовую полость. В носовой полости воздух очищается от пыли и микробов. Из носовой полости теплый и очищенный воздух проходит в дыхательное горло, трахею, а затем в легкие.

- *Благодарю Вас, Вы очень любезны.*

- Скажите, влияет ли на легкие окружающая среда?

- Для дыхания нужен чистый свежий воздух, в котором много важного для жизни газа – кислорода. Без кислорода не может работать ни один орган в нашем теле. Воздух загрязняется выхлопными газами автомашин, газами промышленных предприятий и другими веществами. Но больше всего воздух загрязняет пыль. Пыль есть почти везде. Она очень вредна для человека, так как бактерии, находящиеся в пыли, заносятся в легкие человека и человек может заболеть. В воздухе много микробов, поэтому нужно бороться за чистый воздух. Чаще проветривать помещения, делать влажную уборку, просушивать белье и одежду на солнце, поливать улицы, сажать деревья. **Берегите кусты, деревья, цветы не только потому, что они красивы, но и потому, что они сохраняют наше здоровье!**

-*Спасибо.*

- Я хочу задать вопрос стоматологу. Скажите, пожалуйста, что происходит с пищей в полости рта?

Стоматолог:

- Для работы всех органов необходима пища и вода. Все, что мы едим, пьем. Попадает в органы пищеварения. По длине они в несколько раз превышают длину нашего тела, поэтому пища проходит по ним долго, несколько часов. Прежде всего, пища попадает в рот. Здесь она смачивается слюной и пережевывается зубами. Зубы очень важны для человека. Если глотать плохо пережеванную пищу, можно повредить пищевод и желудок, которые трудно лечить.

-*Спасибо.*

-Скажите, что следует делать, чтобы сохранить зубы?

- Чтобы сохранить зубы, нельзя есть слишком горячую или слишком холодную пищу. Не следует зубами разгрызать орехи. После еды рот нужно полоскать водой, чтобы между зубами не застревала пища. Ежедневно нужно чистить зубы. Если в зубе появилась трещинка, надо немедленно обратиться к врачу.

- Благодарю Вас.

- У меня вопрос к диетологу. Скажите, пожалуйста, какая пища необходима для здоровья человека?

Диетолог:

- Для полноценного здоровья человека необходимо, чтобы пища состояла из продуктов растительного и животного происхождения. Животная пища более питательна, чем растительная, но в растительной больше витаминов. Вся наша пища состоит из белков (это мясо, рыба, творог, сыр, хлеб, крупа, орехи, яйцо), жиров (это сливочное и растительное масло, шоколад, желток яйца), углеводов (это овощи, сахар, варенье), витаминов (минеральных солей и воды). Особенно пища должна быть разносторонней для детей, так как дети быстро растут. Растут скелет, мышцы, сердце и все другие органы. Для развития каждого органа нужно много различных питательных веществ.

- Будьте добры, расскажите о правилах питания и культуре поведения за столом.

- Чтобы внутрь пищеварительной системы не попадали грязь и вредные микробы, необходимо соблюдать правила питания и культурного поведения:

1. Перед едой мойте руки с мылом.
2. Ешьте из определенной чистой посуды.
3. Овощи и фрукты обмывайте кипяченой или водопроводной водой.
4. Пить только кипяченую воду.
5. Пищу принимать в одно и то же время.
6. Не читать во время еды, так как чтение мешает хорошо пережевывать пищу.
7. Соль брать не пальцами, а ложечкой или ножом.
8. Мясо, гарнир, салат ешьте вилкой.
9. Мясные и рыбные косточки складывайте на край тарелки или в отдельную тарелку.
10. Во время пережевывания пищи не чавкайте.

- Благодарю Вас.

- Вопрос к невропатологу. Что такое нервная система?

Невропатолог:

- Нервная система – это головной мозг, находящийся в черепе, спинной мозг, который помещается внутри позвоночника, и многочисленные нервы, отходящие от головного и спинного мозга. Нервы разветвляются по всему телу. Они имеются во всех органах. Нервы похожи на белые блестящие нити.

Головной и спинной мозг управляют всеми нашими движениями, работой всех наших органов.

- Спасибо.

- Скажите, пожалуйста, что нужно делать для того, чтобы нервная система была здоровой?

- Прежде всего, нужно соблюдать режим дня. Если вы соблюдаете режим дня, нервная система не утомляется, работает нормально. Кроме того, большое значение имеют занятия физкультурой и спортом. Очень полезны ежедневные обливания

прохладной водой после утренней зарядки. Хорошо укрепляют нервную систему спортивные игры, прогулки на свежем воздухе, нормальный сон. Ученикам младших классов необходимо спать 10 часов в сутки. В комнате, где спят, должно быть тихо. Очень важно проветривать помещение. Перед сном полезно умываться, мыть ноги, чистить зубы.

- Спасибо.

- Мой вопрос к окулисту. Скажите, пожалуйста, с помощью каких органов мы узнаем свойства предметов и что является раздражителем?

Окулист:

- Свойства предметов мы узнаем с помощью органов зрения – глаз. Глаза тесно связаны с работой головного мозга. В каждом есть нервные окончания, которые возбуждаются раздражителями. Глаз раздражается светом. Световые лучи, отражаясь от предметов, которые мы сейчас видим, попадают через зрачок в глазное яблоко и превращаются в сигналы. Глаз похож на яблоко. Мы его не видим целиком, потому что глазное яблоко надежно спрятано в норку-глазницу, а наружу выглядывает только зрачок. Но прежде чем попасть в яблоко, свет должен пройти сквозь маленькое увеличительное стекло – хрусталик. Благодаря ему мы видим четко и ясно. Хрусталик мягкий и может становиться то плоским, то выпуклым. Для того, чтобы мы видели хорошо вблизи и вдали, на дне глазного яблока расположена сетчатка. На ней около двух миллионов невидимых ячеек, которые вылавливают в центре - цветные картинки, по краям – черно-белые.

- Спасибо.

- Скажите, как нужно беречь органы зрения?

- Нужно беречь свои глаза, так как они важны для человека и имеют особое значение. Необходимо соблюдать следующие правила:

1. При чтении, письме, рисовании, шитье свет должен быть слева.

2. Сидеть нужно прямо, слегка наклонив голову так, чтобы расстояние от глаза до тетради, книги было 30-40 см. Полезно класть книгу на подставку.

3. Не читайте лежа, так как в этом положении вы не сможете держать книгу на нужном расстоянии от глаз.

4. При чтении делайте перерывы через каждые 20-30 минут, чтобы глаза отдыхали.

5. Не садитесь близко к экрану телевизора.

6. Не трите глаза грязными руками и грязным носовым платком. Пользуйтесь только своим носовым платком и полотенцем, подушкой. Чистота оберегает глаза от заразных заболеваний.

7. Берегите глаза от повреждений. Шалости с рогатками, острыми предметами могут привести к печальным для зрения последствиям.

- Спасибо.

- Какие упражнения нужно делать, когда устали глаза?

1. Большой палец положите на веки, а указательный на брови. Плавные движения от носа.

2. Поднять глаза вверх. Опустить вниз. Посмотреть налево, затем направо.

5. Итог урока.

Ведущий:

- Мы благодарим наших гостей за проведенную пресс-конференцию.

- Что же вы запомнили, взяли себе на заметку?

- Все органы человека связаны между собой. Каждый орган выполняет свою важную и сложную работу. Чтобы быть здоровым, сильным и жизнерадостным, нужно беречь и укреплять свое здоровье.