

Организация труда и отдыха в семье. Питание. Гигиена

5 КЛАСС
ТЕХНОЛОГИЯ

Гигиена — это наука,

- * изучающая влияние условия жизни и труда на здоровье человека (слово «гигиена» в переводе с греческого означает «приносящий здоровье»). Чтобы быть бодрым и здоровым, необходимо знать и выполнять правила гигиены.

Организация труда и отдыха.

Труд школьников — это занятия в школе и дома, работа в школьных мастерских, помощь родителям.

- * Чтобы успешно трудиться, надо правильно планировать свое время. Лучше всего составить распорядок дня и четко его соблюдать.
- * Утро должно начинаться с утренней гимнастики. Физические упражнения не только укрепляют здоровье, но и развивают силу, быстроту реакции, волю. В течение дня постарайтесь 2-3 часа бывать на воздухе.

Приготовление домашних заданий

- * следует начинать с письменных работ, а затем переходить к устным.
- * Лучшее время для занятий – 16-18 часов.
- * В первую очередь нужно выполнять задания средней трудности, затем самые трудные и наконец самые легкие. Между занятиями по различным предметам или через каждые 50 минут надо делать перерыв в 10-15 минут. Работать следует в полной тишине.
- * Продолжительность сна школьника не менее 8-9 часов.
- * Все дела в конце недели постарайтесь завершить в субботу. В воскресенье надо отвести время пребыванию на воздухе, участию в походах и экскурсиях, посещению музеев и театров.

Питание.

- * Чтобы пополнять энергию, необходимую для жизни, человек должен регулярно питаться. Рекомендуется принимать пищу 4—5 раз в день, желательно в одно и то же время.
- * Пища должна быть разнообразной и обязательно содержать витамины. Источником витамина С являются овощи, фрукты и ягоды, витамина А — сливочное масло, сливки, сыр, печень, витамина В — хлеб, мясо, желток яиц, витамина А — печень и сливочное масло, молоко.
- * Чтобы пища хорошо усваивалась, ее нужно тщательно пережевывать, есть не спеша. Ужинать следует не менее чем за 2 часа до сна.

Гигиена тела.

- * Чистая кожа имеет большое значение для здоровья человека. Как и легкие, она служит для дыхания, «дышит» через мельчайшие отверстия, поры. Закупорка даже небольшого количества кожных пор грязью и пылью ухудшает состояние здоровья.
- * Необходимо мыть свое **тело** в бане, ванне под душем теплой водой с мылом и мочалкой не реже одного раза в неделю.
- * **Лицо** следует умывать не только утром, но и перед сном.
- * **Руки** необходимо мыть после прихода домой с улицы, перед каждым приемом пищи, после работы в школьных мастерских.
- * **Ноги** нужно мыть каждый вечер перед сном теплой водой с **мылом**.

Уход за ногтями.

- * Ногти на руках нужно подстригать раз в неделю, на ногах — два раза в месяц.
- * Повреждения кожи около ногтей — заусеницы — нельзя срывать или откусывать. Их следует аккуратно срезать ножницами и обработать кожу вокруг ранки йодом.

Гигиена зрения.

- * Для сохранения нормального зрения очень важна достаточная освещенность рабочего места и правильная рабочая поза. Во время занятий расстояние от глаз до книги или тетради должно быть 35...40 см. Книгу лучше устанавливать в наклонном положении. Для этого удобна настольная подставка для книг, которую вы можете изготовить самостоятельно из древесины или проволоки.
- * Нельзя читать лежа или в транспорте.
- * При просмотре телевизионных передач не рекомендуется садиться перед экраном ближе 3 м.
- * Никогда не трите глаза грязными руками. Если в глаз попала соринка, можно самому попытаться удалить ее, промыв глаз чистой водой от наружного уголка глаза к переносице.

Уход за зубами.

- * Зубы нужно беречь, содержать их в чистоте и не реже двух раз в год показываться врачу.
- * После еды необходимо полоскать полость рта водой, а утром и вечером обязательно чистить зубы щеткой с пастой.
- * Каждый член семьи должен иметь отдельную зубную щетку. Нельзя чистить зубы чужой щеткой.

Уход за волосами.

- * Кожа волосистой части головы может быть нормальной, жирной или сухой. При нормальной коже головы волосы рекомендуется мыть один раз в неделю, при жирной — 2—3 раза в неделю, при сухой — один раз в 7—10 дней. Для укрепления корней волос полезно ополаскивать волосы настоями лекарственных трав: ромашки, лопуха, мать-и-мачехи, крапивы и др.
- * Расческа не должна иметь острых зубьев. Хорошо расчесывать волосы жесткой, но не колючей щеткой. Расческу и щетку для волос надо мыть один раз в неделю водой с мылом. Нельзя пользоваться чужими расческой и щеткой.

Контрольные вопросы

- * 1. Что такое гигиена?
- * 2. Как вы думаете, почему физические упражнения укрепляют здоровье человека?
- * 3. Почему нельзя пользоваться чужими зубной щеткой и расческой?
- * 4. Расскажите о вашем распорядке дня.

Культура поведения в семье


- * При общении с членами семьи не забывайте говорить «спасибо», «пожалуйста», «извини».
- * Уходя из дома и по возвращении домой нужно поприветствовать домашних («до свидания, мама», «здравствуй, папа», «а вот и я»).
- * Надо обязательно сообщать родителям, куда вы идете и когда вернетесь. Если вы задерживаетесь, постарайтесь позвонить по телефону, чтобы ваши близкие не волновались. Не стесняйтесь оказывать им знаки внимания.
- * Если у вас есть младшие братья и сестры, не жалейте времени на то, чтобы почитать им книги, поиграть с ними дома или на улице, организовать им детский уголок.
- * Вы должны знать и поддерживать существующие семейные традиции.
- * Проявляйте к вашим близким уважение во всем:
- * не ходите по дому неряшливо одетыми, не разбрасывайте свои вещи.
- * дверь закрывайте тихо, как бы вы ни спешили.
- * не включайте радио, магнитофон или телевизор на полную громкость: у членов вашей семьи могут быть разные музыкальные вкусы, и, кроме того, громкий звук может мешать их делам.

Распределение обязанностей в семье.

- * Помни, что домашние дела никто не сделает, нежелание работать одного члена семьи неизбежно обернется дополнительной нагрузкой для другого.
- * у каждого с учетом его возможностей должны быть определенные обязанности и поручения.
- * *Постоянные обязанности* — это ежедневно повторяющийся труд в домашнем хозяйстве: закупка продуктов питания, приготовление пищи, уборка квартиры, мытье посуды.
- * *Временные поручения* : ремонт бытового инвентаря, покупка товаров, уход за больным, помощь родственникам и друзьям и др.
- * Сыновья должны помогать родителям в домашних делах. Вы вполне можете сходить в магазин, вымыть посуду, выбить небольшой ковер или вымыть пол, оказать помощь в ремонтных работах по дому или в работе на земельном участке.
- * Вашей постоянной обязанностью должна стать уборка вашей комнаты.

Обязанности и рыцарское поведение мужчины.

- * Слова «мужчина» и «мужество» стоят рядом в толковом словаре русского языка. Мужчина обладает мужеством, храбр, не теряется в любой ситуации. Ему присуще уважение к чужому мнению, вкусу, труду, к чужому времени.
- * Мужчина должен держать данное слово. Важными качествами в мужчине являются честность, порядочность, бескорыстие, готовность защищать слабого.
- * Настоящий мужчина должен обладать сильной волей. Чтобы воспитать в себе силу воли, надо научиться делать не то, что хочется, а то, что надо.

- 
- * Если взял на себя какие-то обязанности по дому, надо их добровольно, без принуждения выполнять.
 - * Не откладывай на завтра то, что можно сделать сегодня,
 - * При неудаче проявляй еще большее упорство.
 - * Умей быть вежливым и предупредительным.

- * При встрече мальчик первым здоровается со взрослыми и девочками.
- * Можно пожать руку сверстнику, но не спешить первым пожать руку старшему, девочка протягивает руку для приветствия первой.
- * Если вы хотите представить друг другу людей, которые прежде не были знакомы, помните, что младшего представляют старшему, мальчика — девочке.
- * При разговоре избегайте активной жестикуляции, не размахивайте руками, не держите руки в карманах. Сидя, не стоит закидывать ногу на ногу. Без разрешения нельзя вмешиваться в чужой разговор, не следует беседовать о болезнях или рассказывать чужим людям о семейных делах.
- * Проходя в дверь, младший пропускает старшего, мальчик — девочку. Входящий в помещение первым здоровается с присутствующими.

Контрольные вопросы

- * 1. В чем заключается забота о членах семьи?
- * 2. Какими важными качествами должен обладать мужчина?
- * 3. В чем заключается рыцарское поведение мужчины?
- * 4. Перечислите ваши домашние обязанности и подумайте, какие еще обязанности вы могли бы выполнять.

Семейные праздники.

- * Семейный уют зависит от стиля жизни семьи. Чем дружнее семья, тем спокойнее в доме, тем легче переносятся житейские трудности. Большую радость приносят в дом семейные праздники.
- * Самым приятным семейным праздником является день рождения. Не поздравить в день рождения дедушку или бабушку, папу или маму, брата или сестру — верх неприличия. В этот день вы дарите близкому человеку подарки, оказываете ему повышенное внимание.

Как принимать гостей.

- * Гости приглашают за неделю, объяснив им повод (день рождения и др.). Если вы приглашаете друзей на просмотр фильма или прослушивание новой кассеты, то можно пригласить и в день встречи.
- * Приглашать принято лично, но друзьям бывает достаточно позвонить по телефону.
- * Прежде чем приглашать гостей, посоветуйтесь с родителями, когда удобнее это сделать, не помешает ли это посещение планам родителей.
- * Хозяин, к которому пришли гости, должен радушно встретить гостей, помочь им раздеться, пригласить в комнату, чем-нибудь занять и развлечь.

- * Лучше всего заранее продумать программу (технология) праздника. Надо быть предупредительным хозяином, если гости не знакомы, следует познакомить их.
- * Во время визита нужно найти время, чтобы со всеми гостями хоть немного поговорить, никто не должен чувствовать себя забытым и покинутым.
- * Нельзя замечать невольных промахов и ошибок гостей, затевать разговоры на неприятные для них темы, чтобы ни случилось, нельзя показывать гостям своего недовольства, вспоминать о неотложных делах.
- * Хозяин не должен требовать благодарности за то, что он сделал для гостей, жаловаться на трудности и заботы, связанные с их приходом.

Как вести себя в гостях.

- * В гости ходят только по приглашению.
- * Визит без приглашения возможен, только если хозяева — близкие вам люди. Но если вы чувствуете, что пришли не вовремя и у хозяев другие планы, лучше уйти, обменявшись несколькими фразами.
- * Нельзя самому напрашиваться в гости.
- * Если вас пригласили в гости, вы можете принять приглашение либо вежливо его отклонить, но благодарность обязательна в любом случае.
- * Приходить следует точно в назначенный срок.
- * Находясь в гостях, не следует громко разговаривать, бегать по квартире, забираться с ногами на диван и кресло, открывать ящики, переставлять вещи и т. п.
- * Собираясь уходить, поблагодарите хозяев и попрощайтесь со всеми присутствующими. При этом не следует, одевшись, подолгу стоять в передней, затевая новые разговоры.

Семейные походы в театр, музей и на выставки.

- * Приходить в театр надо без опоздания, за 10...15 минут до начала спектакля. Номерок от пальто лучше положить в карман, чтобы не уронить во время спектакля.
- * Мальчик входит в зал первым, выходит из зала первой девочка.
- * Пробираясь к своему месту, надо проходить вдоль ряда лицом к сидящим, при этом мальчик идет по ряду впереди девочки.
- * Во время действия спектакля нельзя разговаривать, шуршать фантиками от шоколада или конфет.
- * Вставать с места и идти в гардероб за одеждой можно только после того, как артисты покинут сцену и опустится занавес.
- * При посещении музея или выставки не трогайте руками экспонаты. Представьте себе, во что они превратятся, если каждый из посетителей сделает это.
- * Не загораживайте другим обзор картин, экспонатов.

Как дарить подарки.

- * Подарки дарят для того, чтобы доставить другому радость, удовольствие, принести ему какую-то пользу.
- * Подарок надо выбирать умело, учитывая повод для него, возраст человека и ваши отношения. Лучший подарок тот, который сделан от души и учитывает интересы и увлечения того, кому он предназначен.
- * Прекрасным подарком являются живые цветы. При вручении букета цветы принято освобождать от упаковки. Подарок можно упаковать в специальную упаковочную бумагу.
- * = Если вам дарят подарок, то:
- * Не стесняйтесь выразить радость
- * Не отказывайтесь от подарка, чтобы не обидеть дарящего
- * Подарок освобождают от упаковки и показывают гостям

Контрольные вопросы

- * 1. Какие семейные праздники вы знаете?
- * 2. Почему люди ходят в гости?
- * 3. Почему в гости следует приходиться точно в назначенное время?