

«Беседа о здоровом образе жизни»

(1 -9 классы)

Хализова Н.И., медсестра

Офиса врача

общей практики с. Березняки

Цель: способствовать формированию у обучающихся знаний о здоровом образе жизни.

Задачи:

- учиться быть здоровым душой и телом;
- стремиться творить своё здоровье (сохранять и укреплять здоровье);
- расширение кругозора детей.

План проведения:

1. Сообщение темы, целей мероприятия.

Здравствуйтесь ребята! Здоровье своё бережём с малых лет. Оно нас избавит от болей и бед! - Здравствуйтесь, дорогие друзья! Говорить друг другу здравствуй – это, значит, желать здоровья. Ведь здоровье – это самое ценное, что есть у людей, а значит, его надо беречь. Наш классный час посвящён тому, как быть здоровым, как закаляться, соблюдать личную гигиену, хорошо трудиться и умело отдыхать.

2. Беседа по теме «Личная гигиена человека».

- Как вы думаете, можно ли заболеть от несоблюдения личной гигиены? Что такое личная гигиена? Назовите известные вам правила личной гигиены. (Ответы детей). Правильно, ведь чистота – залог здоровья! (Лексическое значение пословицы). Грязь и неряшливость в одежде – это пренебрежение к своему здоровью, а нечистоплотность – это неуважение не только к самому себе, но и к окружающим людям. Грязнулями бывают, как правило, ленивые люди. Ленивые школьники скучают на уроках, плохо учатся, они не хотят выполнять никаких поручений, не любят чисто писать в тетрадях, читать

книги. Они не воспитывают в себе привычку трудиться, помогать родителям в домашних делах.

- Подумайте, среди вас есть такие? (Ответы детей)

Ленивые дети хотят жить так, как мечтал об этом один ученик из стихотворения Бориса Заходера «Петя мечтает».

Если б мыло приходило
По утрам ко мне в кровать
И само меня бы мыло,
Хорошо бы это было!
Если б книжки и тетрадки
Научились быть в порядке,
Знали все свои места –
Вот была бы красота!
Вот бы жизнь тогда настала!
Знай, гуляй, да отдыхай!
Тут и мама б перестала,
Говорить, что я лентяй!

Анализ содержания произведения: - О чём мечтал Петя? - Мечтаете ли вы об этом? - Почему чистота и здоровье связаны между собой?

Запомните: Чистота - лучшая красота.

Кто аккуратен – тот людям приятен.

3. Беседа о правильном питании.

- Здоровое питание – одна из основ здорового образа жизни. Здоровое питание должно быть регулярным, разнообразным, богатым овощами и фруктами. Чем человек питается? Какие органы помогают человеку питаться? (Органы пищеварения). Как происходит этот процесс? Пища попадает в рот, смачивается слюной, мы жуём её зубами. Дальше по пищеводу она попадает в желудок. Здесь начинается её переработка. Из желудка попадает в тонкий кишечник, где окончательно переваривается с помощью желчи и пищеварительных соков. Переваренная пища через стенки кишечника попадает в кровь и поступает ко всем органам. Но не все

продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. В школьной столовой готовят блюда из полезных продуктов, поэтому вам необходимо съедать всё, что предлагают наши повара. Правильное питание - условие здоровья, неправильное приводит к болезням.

- Продолжите сказку: «Жил-был один король. У него была дочь. Она любила только сладкое. И с ней случилась беда». - Какая случилась беда с принцессой? - Что вы посоветуете ей? - Подумайте о том, правильно ли вы питаетесь?

4. Беседа о сочетании труда и отдыха.

- Учёба в школе, выполнение доз – серьёзный труд. Чтобы при этом сохранить здоровье, надо обязательно чередовать труд с отдыхом, соблюдать режим дня.

Кто жить умеет по часам

И ценит каждый час,

Того не надо по утрам

Будить по десять раз.

И он не станет говорить,

Что лень ему вставать.

Зарядку делать, руки мыть

И застилать кровать.

Успеет он одеться в срок,

Умыться и поесть,

И раньше, чем звенит звонок,

За парту в школе сесть.

Чтоб прогнать тоску и лень, Подниматься каждый день Нужно ровно в 7 часов. Отворив окна засов, Пообедав, можешь сесть, Сделать лёгкую зарядку, Выполнять задания. И убрать свою кроватку! Всё в порядке, если есть Душ принять и завтрак съесть. Воля и старание. А потом за парту сесть!

Но запомните, ребята, Соблюдаем мы всегда, Очень важно это знать, Распорядок строго дня. Идя в школу на дороге, В час положенный ложимся Вы не вздумайте играть! В час положенный встаём, Нам болезни нипочём!

На занятиях сиди, После школы отдыхай, И всё тихо слушай. Только не валяйся. За учителем следи, Дома маме помогай, Навостривши уши. Гуляй, закаляйся!

-Ой, ребята всё тут перепутано, давайте расставим строчки правильно.

(дети расставляют)

Чтоб прогнать тоску и лень,

Подниматься каждый день

Нужно ровно в семь часов.

Отворив окна засов,

Сделать лёгкую зарядку

И убрать свою кроватку!

Душ принять,

И завтрак съесть

А потом за парту сесть.

Но запомните, ребята,

Это очень важно знать,

Идя в школу, на дороге

Вы не вздумайте играть!

Опасайтесь вы машин,

Их коварных чёрных шин.

На занятиях сиди

И всё тихо слушай.

За учителем следи,

Навостривши уши.

После школы отдыхай,

Но только не валяйся.

Дома маме помогай,

Гуляй, закаляйся!

Пообедав, можешь сесть

Выполнять задания.

Всё в порядке, если есть

Воля и старание.

Соблюдаем мы всегда

Распорядок строго дня

В час, положенный ложимся,

В час, положенный встаём,

Нам болезни нипочём.

5. О вредных привычках.

- Самые вредные привычки – это курение, употребление спиртного и наркотиков. Курение очень вредно для лёгких и всего организма. Очень плохо, когда курить начинает ребёнок. Он хуже растёт, быстрее устаёт при работе, плохо учится, часто болеет.

Разве что-то есть на свете,
Что надолго можно скрыть?
Пятиклассник Петя Рыбкин
Потихоньку стал курить.
У парнишки к сигаретам
Так и тянется рука.
Отстаёт по всем предметам,
Не узнать ученика!
Начал кашлять дурачок
Вот что значит – табачок!

- Каковы последствия курения? - Что происходит, если кто-то курит, а вы находитесь рядом? (вдыхаем часть дыма). - Что нужно сделать в таком случае? (отойти).

Алкоголь при неумеренном употреблении вызывает заболевания желудка и других органов, нарушает работу всего организма. Особенно опасен алкоголь для детей. Даже несколько глотков спиртного могут вызвать у ребёнка сильное отравление.

Наркотики – вещества, разрушающие организм человека. Попробовав наркотик раз или два, человек привыкает к нему и уже не может без него обходиться. У него развивается тяжёлая болезнь – наркомания, вылечить

которую очень трудно. Распространение наркотиков – преступление, за которое строго наказывают.

Чтобы сохранить здоровье: никогда не начинай курить, не пробуй спиртного, не прикасайся к наркотикам!

6. Подведение итога.

- Чтобы улучшить и сохранить своё здоровье, вам необходимо вести здоровый образ жизни.

- Если вы заболели, вы должны обязательно прийти на приём к врачу.

- И чтобы ощущать себя здоровыми, весёлыми, помните слова:

Я здоровье сберегу,

Сам себе я помогу!

Памятка для учащихся по формированию привычки к здоровому образу жизни

Если ты хочешь быть здоровым и успешным сегодня и завтра, не забывай выполнять эти простые действия, которые помогут тебе достичь результатов не только в сохранении своего здоровья, но и в учении, общении с друзьями и просто в жизни.

1. Вставай всегда в одно и то же время!

2. Основательно умывай лицо и руки, неукоснительно соблюдай правила личной гигиены!

3. Утром и вечером тщательно чисти зубы!

4. Проводи достаточное количество времени на свежем воздухе, занимайся спортом!

5. Одевайся по погоде!

6. Делай двигательные упражнения в перерывах между выполнением домашних заданий!

7. Не бойся физических нагрузок, помогай дома в хозяйственных делах!

8. Занимайся спортом, учись преодолевать трудности.