

Урок «Здоровый образ жизни»

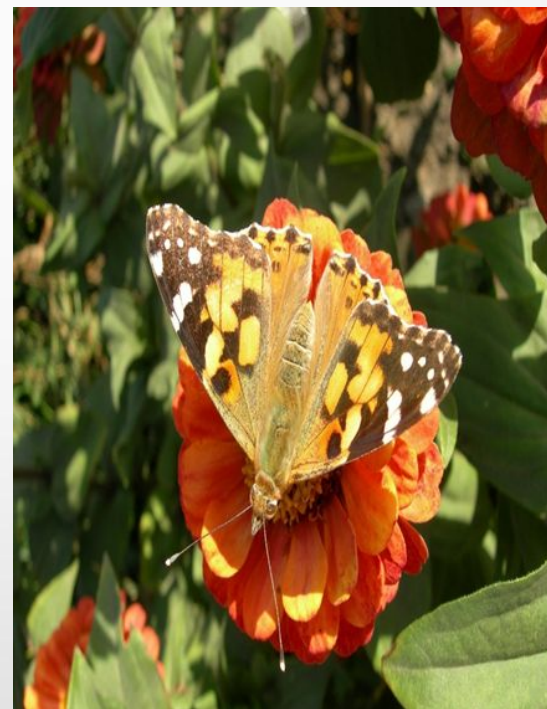
Подготовила:

учитель начальных классов филиала МБОУ
Сосновской СОШ №1 в д. Семикино

Федяева Ирина Владимировна

Всё в твоих руках.

Жил Мудрец, который знал все. Один человек захотел доказать, что знает не все. Зажав в ладонях бабочку. Он спросил: « Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мертвая или живая? А сам думает: « Скажет живая- я ее умертвлю, скажет мертвая- выпущу». Мудрец, подумав, ответил: « Все в твоих руках»
В наших руках наше здоровье. Сегодня мы поговорим об этом. Постараемся понять причины ухудшения здоровья, получим мотивацию на здоровый образ жизни.



Советы доктора Воды



- 1. Раз в неделю мойся основательно.**
- 2. Утром, после сна, мой руки, лицо, шею, уши.**
- 3. Каждый день утром и вечером мой руки и ноги, а также не забывай чистить зубы.**
- 4. Обязательно мой руки после уборки комнаты, туалета, игр, прогулки, общения с животными, поездки в транспорте.**
- 5. Регулярно проводи уборку квартиры.**

Помни лозунг ты такой:

Руки мой перед едой.

Припев: .

Чтобы это не забыть,

Надо снова повторить.

Санитарные частушки

Зубы щеткой лучше три

И снаружи и внутри.

Припев: тот же.

Волосок за волоском

Расчешись ты гребешком.

Припев: тот же.

Чище в доме убирай,

Тряпкой лажной пыль стирай.

Припев: тот же.

Жизнью я довольна очень

И пою я и пляшу.

Потому, днем и ночью

Свежим воздухом дышу

Припев: тот же.

Совет доктора Здоровая Пицца.

- 1. Воздерживайтесь от жирной пищи.
- 2. Остерегайтесь очень острого и соленого.
- 3. Сладостей тысячу, а здоровье одно.
- 4. Овощи и фрукты- полезные продукты.



Золотые правила питания.

1. Главное- не переedayте.
2. Eшьте в одно и тоже время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
3. Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
4. Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть.



Труд и отдых.

Учеба в школе, выполнение дом. зад.- серьезный труд .

Бывает, что ребенок занят не меньше взрослого . Чтобы при этом сохранить здоровье надо чередовать труд с отдыхом. У современных школьников много возможностей для отдыха и развлечений, среди них телевизор, компьютер, видео и т. д. Многие ребята часами просиживают после школы у телевизора и компьютера. Это вредно, особенно для нервной системы и зрения.

Также дети не успевают выполнять уроки, получают двойки.

Поэтому надо соблюдать режим дня!!!

Режим дня.

- 7.00 – 8.00** Подъём, зарядка,
утренний туалет, завтрак.
- 8.00 – 10.00** Приготовление уроков.
- 10.00 – 11.00** Отдых, прогулка.
- 11.30 – 12.00** Обед
- 12.00 - 12.30** Сборы и путь в школу.
- 12.30 – 17.00** Занятия в школе.
- 17.00 - 18.00** Возвращение домой, ужин.
- 18.00 – 19.00** Отдых, помощь по дому.
- 19.00 - 20.30** Чтение, игры дома.
- 20.30 - 21.00** Подготовка ко сну.



Чистюли.

Мойдодыр хочет рассказать нам сказку о микробах.

Жили- были микробы разносчики разных болезней. Больше всего они любили грязь. Чем грязнее, тем им было приятнее и тем больше их становилось. Вот на столе кто- то оставил невымытые тарелки, крошки. Кусочки хлеба. Тут как тут муха. А на ее лапках сотни микробов. Муха улетела, а микробы остались лежать на столе- на тарелке, на ложках, на хлебе и думают: « Как хорошо, что на свете есть грязнули и мухи». И стало микробам раздолье. И на руки попасть, и в рот человеку. А там уж и до болезни рукой подать!



Как правильно мыть руки?

Надо:

- 1. Сильно намочить руки.
- 2. Пользуйтесь мылом.
- 3. Намыливайте руки с обеих сторон.
- 4. Полощите руки чистой водой.
- 5. Вытирайте руки насухо полотенцем.

Личная гигиена



- **Личная гигиена**- это действие, которое мы выполняем, чтобы поддерживать наше тело в чистоте, чтобы быть здоровым.



Физкультура.



Все эти занятия укрепляют здоровье человека,
делают его сильным, ловким, выносливым.



Солнце, воздух и вода - и лучшие друзья.



овья в разум
полезны солнечные



р.
р. почти на 80% состоит из воды.
е запас воды- пейте чистую воду!

Вредные привычки.

- Самые вредные привычки – это курение, употребление спиртного и наркотиков.

Мы говорим курению - нет!!!

Когда человек курит, то сгорает табак и образуется дым. Дым состоит из множества вредных веществ, среди которых 30 ядовитых, это никотин, угарный газ и табачные смолы. Никотин влияет на работу сердца, угарный газ затрудняет доступ кислорода в легкие, а табачные смолы засоряют легкие.

В Россию табак был завезен 400 лет назад. Родина табака – Америка.

Раньше курение табака и его нюханье были запрещены и жестоко преследовались. Тех кто курил били кнутом. Торговцам отрезали носы, рвали ноздри и ссылали в далекие города. С приходом к власти Петра 1 был отменен запрет. Так постепенно люди пристрастились к курению. В состав табака входят вещества, способные вызывать зависимость от него.



Мы говорим алкоголю – нет!!!

- **Алкоголь**- это вещество, которое содержится в спиртных напитках. Оно означает «одурманивающий». Алкоголь способен разумного человека превратить в безрассудное существо. Особенно опасен алкоголь для детей. Даже несколько глотков могут вызвать отравление.

Говорим наркотикам – нет!!!

- Есть и еще одурманивающие вещества, которые могут выглядеть виде жвачек, таблеток, сигарет, приятно пахнущих веществ. Это очень опасные вещества.
- Эти вещества называются наркотиками, они очень опасны для здоровья. От наркотической зависимости трудно вылечиться.
- **Помните**- наркотики это болезнь и гибель человека. Тот, кто продает наркотики- совершает преступление.

Здоровячки

Что значит вести здоровый образ жизни?

• Здоровый человек- это...человек.

• -крепкий

• -сильный

• -толстый

• -бледный

• -неуклюжий

• -веселый

• -ловкий

• -красивый

• -сутулый

• -румяный

• -стройный...

Выберите слова для характеристики здорового человека.

Какие пословицы о здоровье вы знаете?