

Здоровье – это бесценный дар, который преподносит человеку природа.

Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Но как часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно. Медики утверждают: здоровье человека на 10% зависит от наследственности, на 5% - от работы медиков.

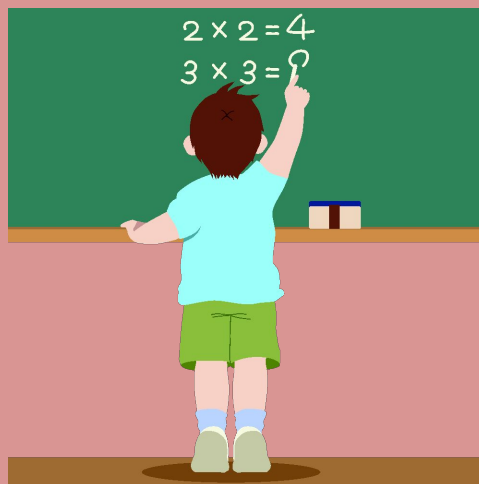
Остальные 85% - в руках самого человека. Значит, наше здоровье зависит от наших привычек, от наших усилий по его укреплению.




Ученики в стенах школы проводят половину дня.

Они получают знания, общаются с одноклассниками, играют в подвижные игры, посещают кружки и секции. И от того, какое будет у них самочувствие, зависит учёба и настроение.

Одним из составляющих хорошего здоровья школьников является наличие чистого воздуха в школьном помещении.





**Чистый воздух в
классе,
как необходимое
условие хорошего
самочувствия
школьников.**

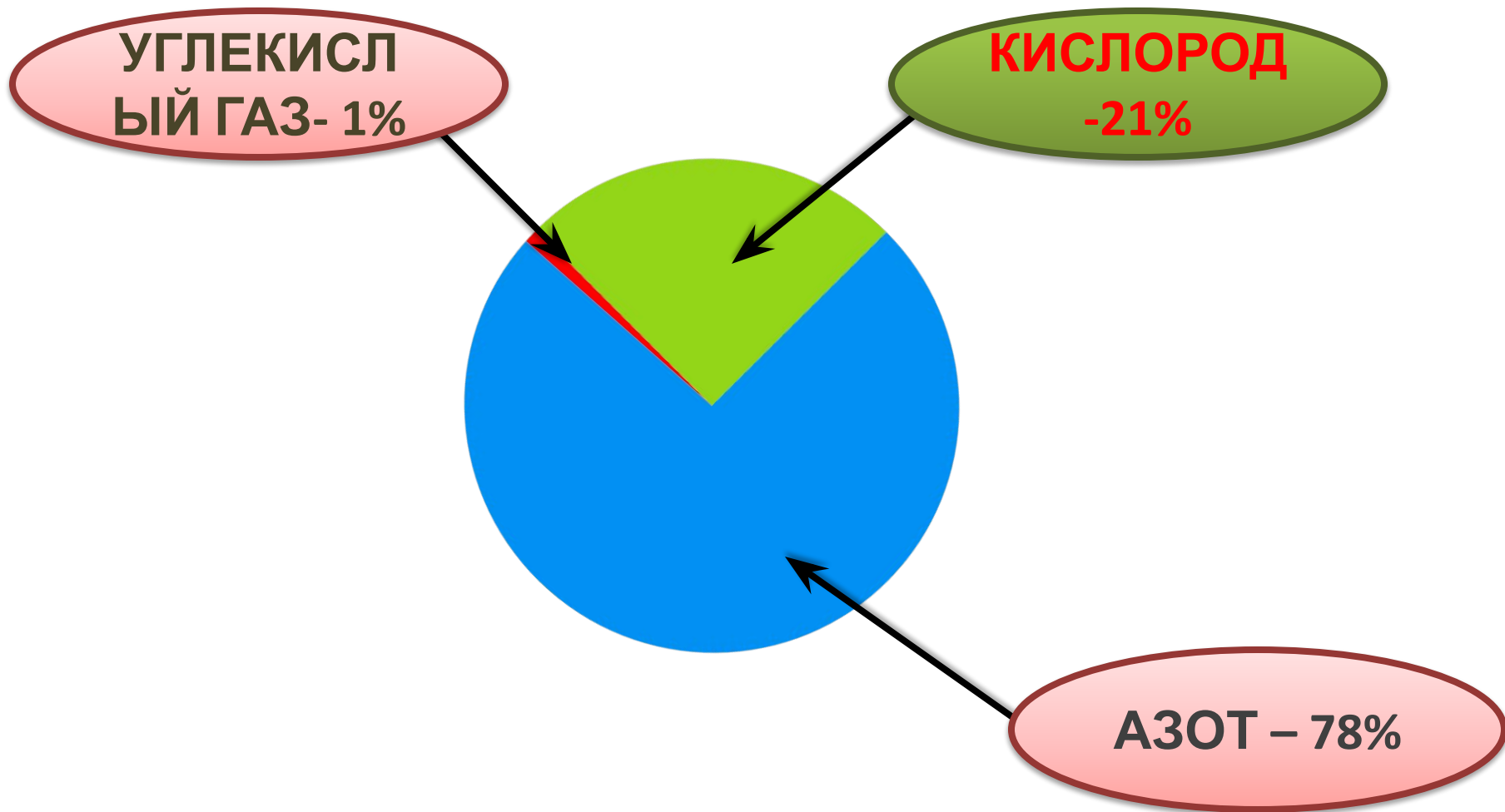
Цель: узнать, какие меры
необходимо

предпринять, чтобы воздух в
помещении был чистым.

Задачи:

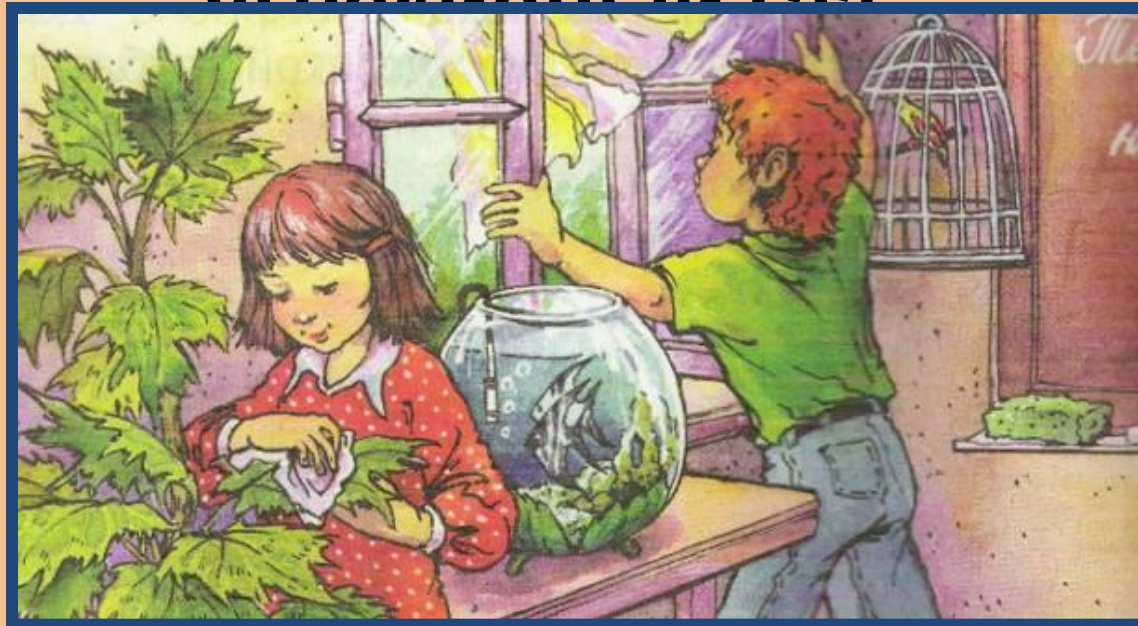
- 1. Показать важность чистоты воздуха для здоровья школьников.**
- 2. Установить причины загрязнения воздуха в помещении.**
- 3. Предложить меры по сохранению чистоты воздуха.**
- 4. Провести классный час на параллели первых классов.**

Воздух – это смесь разных газов.



Какой из газов в воздухе самый важный?

При дыхании живые существа поглощают из воздуха кислород, а выделяют углекислый газ.



Факторы, влияющие на чистоту воздуха в классе

1. Проветривание помещения.
2. Влажная уборка.
3. Наличие сменной обуви.
4. Наличие носового платка.
5. Комнатные растения.



Последствия нехватки кислорода

- Боли в голове**
- Ухудшение внимания, памяти.**
- Сонливость, апатия**
- Тошнота, потеря сознания.**

Вместе с обувью мы приносим в помещение грязь, которая впоследствии превращается в пыль и поднимается в воздух. Этой пылью нам приходится дышать. Вместе с пылью в воздухе всегда есть бактерии. Они оседают на пылинки и, как на парашютах, находятся в воздухе. Там, где много пыли,
много и микробов. Подсчитали, что в 1м³ воздуха школьного класса до начала занятий микробов 2 600, а к концу занятий их число достигает 13 500. По этой же причине регулярно следует проводить влажную уборку в классе: мыть парты, пол, вытирать пыль.



Носовой платок -

- маленькая деталь нашего туалета, но с врачебной точки зрения немаловажная. Носовым платком считается платок размером примерно 35х35сантиметров, а не маленький вышитый кусочек материи, который может служить лишь украшением.

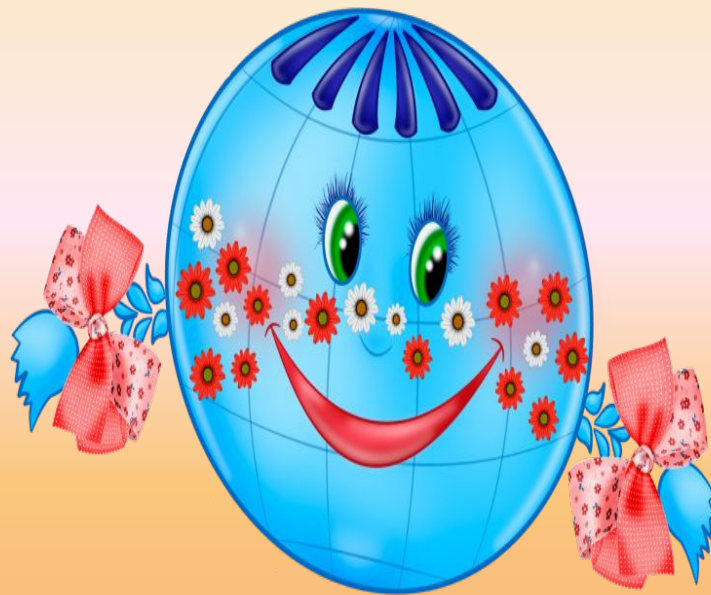
При кашле и чихании образуется до 40 000 капель слюны и слизи, насыщенных микробами. Эти капельки вылетают изо рта с огромной скоростью и распространяются в радиусе 3 и более метров. Сколько человек может заразить один чихающий в классе! Зато один носовой платок, сложенный вчетверо, может задержать до 94% от общего числа выдыхаемых микробов. Судите сами!



Комнатные растения-

радуют нас своей красотой, необыкновенностью. Но не только для красоты они нужны. Цветы очень полезны для здоровья людей. Когда мы дышим, выделяя углекислый газ, воздух становится тяжёлым, спёртым, а цветы поглощают углекислый газ и выделяют кислород, необходимый нам для дыхания. От батареи отопления воздух становится сухим, даже в горле может запершить. Комнатные растения увлажняют воздух, уничтожают микробов. Чем больше цветов, тем чище воздух!





**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**

