

Классный час «Будь здоров!»



Учитель начальных классов
Сергеева Галина Николаевна

**«Здоровье – это
состояние
физического,
психического и
социального
благополучия,
а не только**

Здравствуйте!.. При встрече люди обычно говорят это хорошее, доброе слово, желая друг другу здоровья.

Здоровье - это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, духовного и социального благополучия. В большей степени здоровье человека зависит от него самого. «Жизнь долга, если она полна».

Один из главных показателей здоровья - продолжительность жизни. Там, где нет здоровья, не может быть и долголетия. В конце XX века средняя продолжительность жизни в России составила 71 год у женщин и 57 лет у мужчин. Сегодня мы поговорим о том, что вы сами можете сделать для укрепления своего здоровья. Как вы думаете, какие факторы влияют на наше здоровье?

Факторы здоровья:

-правильное дыхание

-активный образ жизни,
спорт

-хорошее настроение

-правильное питание

-отказ от вредных привычек

привычек



- Как вы понимаете поговорку «Чисто жить – здоровым быть!» Что нужно содержать в чистоте?
- Для чего нужно чистить зубы? Как правильно чистить зубы?
- А что мы должны сказать про одежду?
- Какой главный компонент ЗОЖ?
- Что значит правильное питание?
- Что чувствует человек, когда плохо спит?

Потребность во сне у людей различная в разном возрасте. Детям 6-8 лет рекомендуется спать 11 – 11,5 часов, ложиться в 20-21 час. Но главное – самочувствие: если человек встает после сна бодрым, не испытывает сонливости, значит, продолжительность достаточна. Человек спит в жизни около 25 лет.



Отгадай загадки:

1. Через нос проходит в грудь
И обратный держит путь.

Он невидимый, и все же
Без него мы жить не можем.

2. Жесткая щетинка,
Гладенькая спинка.
Кто со мной не знается,
Тот от боли мается.

3. Частый, зубастый,
Вцепился в чуб вихрастый.

4. Просыпаюсь утром рано
Вместе с солнышком румяным.
Заправляю сам кроватку,
Быстро делаю...

5. Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Дело ясное вполне:
Пусть помоем руки мне.



6. Льется речка - мы лежим,
Лед на речке - мы бежим

7. В морях и реках -обитает,
Но часто по небу летает.
А как наскучит ей летать.
На землю падает опять.

8. Сперва с горы летишь на них,
А после в гору тянешь их.

9. Светит, сверкает, всех согревает.

10. Две новые, кленовые
Подошвы двухметровые:
На них поставил две ноги –
И по большим снегам беги.

11. Вафельное и полосатое,
Гладкое и лохматое,
Всегда под рукою
Что это такое?



Закаливание - это замечательная процедура, которая делает человека устойчивее к болезням. Тот, кто закаляется, болеет значительно реже. А как нужно закаляться?





Злой волшебник – табак.

К сожалению, почти у всех людей есть вредные привычки. К ним относится и курение. Закурить первую в жизни сигарету многие ребята пробуют уже в 10-14 лет, а некоторые и раньше. Почему же они пробуют курить?

Действительно, многие взрослые курят. Сначала они испытывают от первой выкуренной сигареты тошноту, головокружение, слабость. Но потом все проходит, и курение становится дурной привычкой, от которой человек не в состоянии избавиться годами.

Так ли бесследно проходит курение для растущего, еще не окрепшего организма? В вашем возрасте курение замедляет рост и развитие некоторых органов. Болеют легкие, становится труднее дышать, особенно после физических нагрузок. Воспаляются голосовые связки, поэтому голос у курильщика хриплый, неприятный. Ухудшается работа сердца. Курильщики «глупеют», плохо запоминают материал, им труднее учиться. Цвет лица у них становится немного желтоватый, так как частички дыма проникают в кожу и там задерживаются.

Во многих странах зарплата у курящих людей меньше, чем у некурящих. Почему? Работоспособность у некурящих людей выше: они быстрее решают поставленные задачи. Некурящий человек не тратит время на «перекуры», реже болеет.

История точно не знает, когда табак впервые оказался в России, однако известно, что уже во времена Иоанна Грозного существовали законы, строго наказывающие за курение табака, потому что оно часто приводило к пожарам. Табак в Европу был завезен Колумбом. Колумб и его спутники увидели, что туземцы - взрослые и дети - держали в зубах дымящиеся пучки тлеющих листьев неизвестного растения. Выяснилось, что «дикари» традиционно используют листья табака для частого вдыхания дыма. Туземцы предлагали путешественникам покурить и воспринимали отказ как проявление враждебности и недоверия. Возвращаясь в Европу, Колумб захватил с собой несколько кип сушеных листьев табака и нескольких курильщиков. Он рассчитывал развлечь своих соотечественников невиданной экзотикой. Так и случилось: краснолицые «дикари», украшенные перьями и пускающие дым изо рта, поразили весь испанский двор. Постепенно курение стало «путешествовать» по Европе, дошло и до России. Но первое время за курение наказывали: если заставляли человека за курением в первый раз, то наказывали палочными ударами, во второй - отрезали нос или уши.

Алкоголь – ошибка.

- Как вы думаете, какие напитки пьют гости?
- Зачем пьют алкогольные напитки?
- Что такое алкоголь?
- Приходилось ли вам общаться с людьми, которые выпили много алкогольных напитков?
- Как ведут себя такие люди?
- Какое чувство они вызывают у вас, окружающих?
- Можно ли отмечать праздник без алкогольных напитков?

Поднимая бокал с шампанским, выпивая рюмку водки, мы вводим в организм алкоголь. Алкоголь воздействует на нас следующим образом: сначала возбуждает, а затем разрушает. Пьянство на Руси не поощрялось никогда. Даже был введен орден «За пьянство»: пластина с ошейником весом около 4 килограммов. Эту «награду» заядлый выпивоха должен был носить на шее длительное время.

Чем же вредно пьянство? Приводит пьянство к автомобильным авариям, преступлениям, несчастным случаям на производстве.

Алкоголь – это средство, которое способно человека разумного превратить в безрассудное существо. Разрушение личности у взрослого, злоупотребляющего алкоголем, происходит в среднем через 10 лет, в то же время у ребенка такие изменения происходят через 3-4 года.

Викторина.

- Согласны ли вы, что зарядка - это источник бодрости и здоровья?
- Верно ли, что жвачка сохраняет зубы?
- Верно ли, что кактусы поглощают излучение от компьютера?
- Правда ли, что бананы поднимают настроение?
- Верно ли, что морковь замедляет старение организма?
- Отказаться от курения легко?
- Правда ли, что молоко полезней йогурта?
- Взрослые чаще, чем дети, ломают ногти?
- Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию?
- Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год?
- Правда ли, что каждый день нужно выпивать два стакана молока?
- Правда ли, что детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой?
- Правда ли, что ребенку достаточно спать 8 часов?



Итог занятия.

«Алкоголь» и «курение» - эти слова известны каждому из нас. С этими проблемами человечество столкнулось давно. Но в последнее время употребляют алкоголь и курят очень молодые люди, которые по рой не осознают, какой вред это может нанести их здоровью. Всемирная организация здравоохранения в 1988 году объявила 31 мая Всемирным днем без табака. Перед мировым сообществом поставлена задача - добиться, чтобы в XXI веке проблема табакокурения исчезла.

Будет наша страна здоровой или нет, зависит от нас с вами, от каждого из нас.



СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ

