

МБОУ «Нижнепавловская СОШ»

Тема: «Путешествие по стране Здоровья»

Цель занятия: обобщение знаний учащихся о поведении способствующем укреплению здоровья и закаливанию.

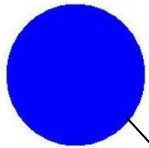


Задачи занятия:

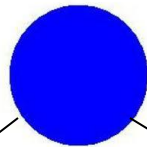
- 1. Пробудить у школьников интерес к своему здоровью.**
- 2. Следить за соблюдением правил личной гигиены.**
- 3. Закрепить навыки закаливания.**
- 4. Напомнить правила правильного питания.**

Схема станций страны Здоровья

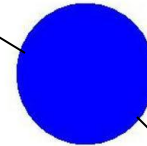
Режим дня



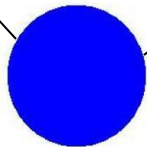
**Мои глаза – мое
богатство**



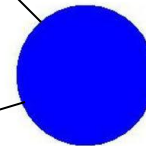
**Береги зубы с
молоду**



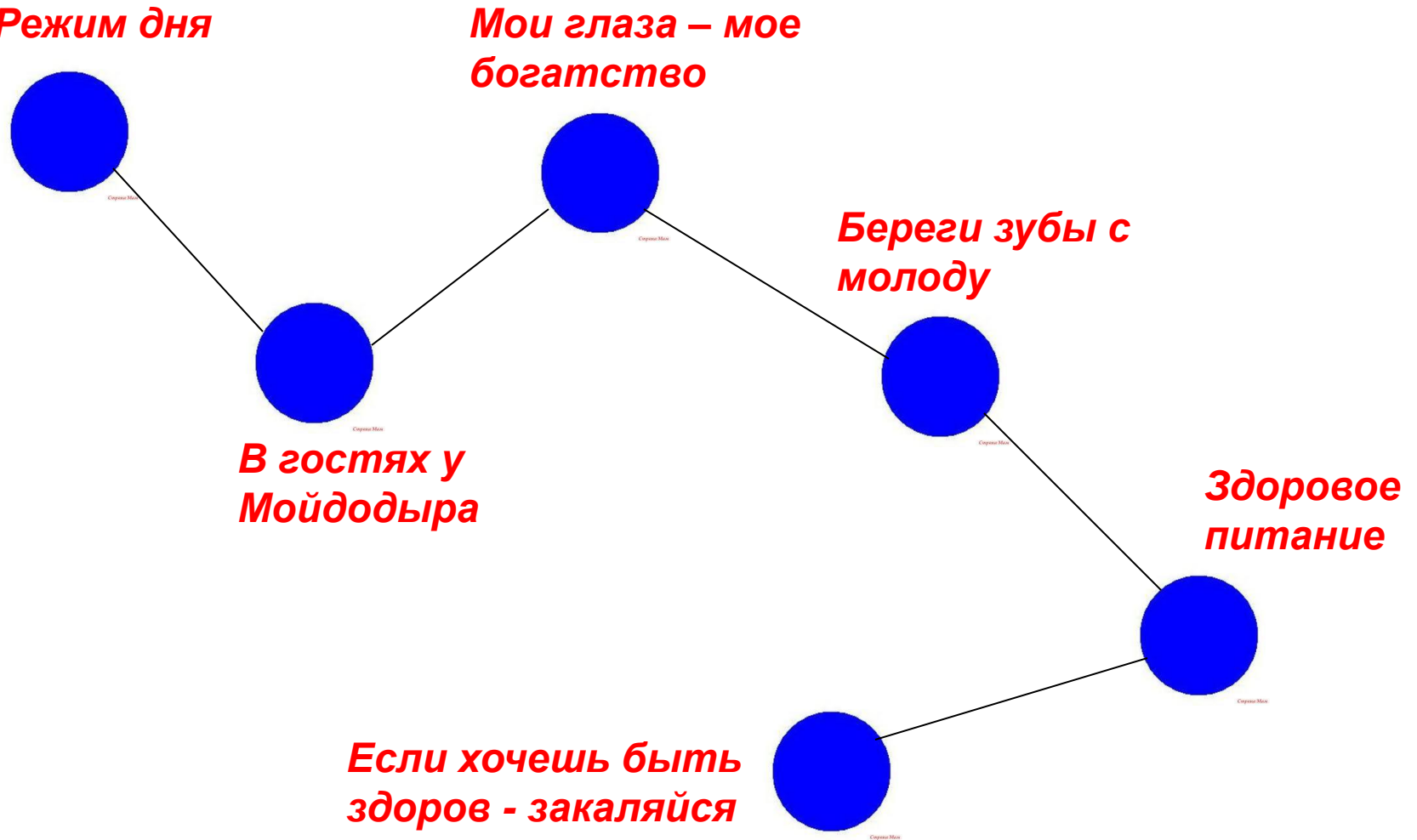
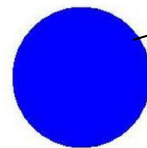
**В гостях у
Мойдодыра**



**Здоровое
питание**

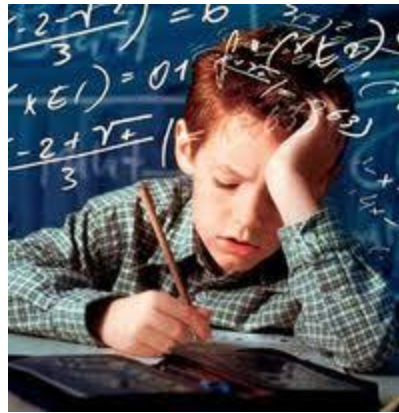


**Если хочешь быть
здоров - закаляйся**



Что такое режим дня и для чего он нужен?

Режим дня школьника - это чередование труда и отдыха в определенном порядке.



Режим – слово французское и в переводе означает «управление». В первую очередь это управление своим временем. Но в конечном итоге – и своим здоровьем, и своей жизнью.

**В режиме школьника должно быть все точно распределено:
продолжительность учебных занятий
в школе и дома, прогулки, сон,
чередование труда и отдыха
регулярность питания.**

От того, насколько правильно организован режим дня школьника, зависит состояние здоровья, физическое и психическое развитие, работоспособность.



Когда человек соблюдает правильный режим, у него вырабатываются условные рефлексы и каждая предыдущая деятельность становится сигналом последующей

Это помогает организму легко и быстро переключаться из одного состояние в другое.

Мой режим дня



Ведут часы секундам счет,
Ведут минутам счет.
Часы того не подведут,
Кто время бережет.



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,
Успеет встать он за станок,
За парту в школе сесть.



С часами дружба хороша!
Работай, отдыхай,
Уроки делай не спеша
И книг не забывай!



Чтоб вечером, ложась в кровать,
Когда наступит срок,
Ты мог уверенно сказать:
- Хороший был денек!

Гигиена сна

(Игра)

Хорошо

Мыть ноги, руки, принимать душ.

Чистить зубы.

Проветривать комнату.

Гулять на свежем воздухе.

Спать на жесткой постели на спине.

Плохо

Много пить и есть перед сном.

Играть в шумные игры.

Смотреть страшные фильмы.

Слушать громкую музыку.

Заниматься спортом.

В гостях у Мойдодыра

Вы узнали нашего героя?

Давайте вспомним его слова.



**«Надо, надо умываться
По утрам и вечерам,
А нечистым трубочистам –
Стыд и срам.»**



С этим призывом, соблюдать
правила личной гигиены,
Мойдодыр обращается ко всем
ребятам.

Гигиена – что это?

Гигиена – это система действий, направленных на поддержание чистоты и здоровья.

Личная гигиена – это уход за своим телом.

Какие нужно использовать средства, чтобы содержать свое тело в чистоте?

Средства личной гигиены



Да здравствует мыло душистое!

И полотенце пушистое!



И зубной порошок.

И густой гребешок.

Правила личной гигиены

1. Умывайтесь утром и вечером, используйте средства личной гигиены.

2. Чистите зубы не менее 3 минут. Ваша зубная щетка не должна быть слишком мягкой.

3. Всегда мойте руки перед едой, после прогулки и туалета.

4. Имейте всегда чистый носовой платок или одноразовые салфетки.

5. Для еды пользуйтесь только своей посудой, не берите грязных тарелок, ложек, чашек.

6. Для питья воды используйте одноразовые стаканчики. Не оставляйте использованные стаканчики, выбрасывайте их в мусорное ведро.

7. Следите за чистотой своей одежды, обуви.

8. Не ходите в одной и той же обуви на улице, в школе и дома. Дома носите мягкую домашнюю обувь, для спортивных занятий используйте спортивную обувь.

9. Помогайте учителю и дежурным в поддержании порядка в классе, помогайте родным в домашней уборке.



Как сохранить хорошее зрение

Устойчивое выражение “беречь как зеницу ока” относится к самым драгоценным, самым необходимым в жизни вещам. А достаточно ли мы бережем это свое главное сокровище – свои глаза?

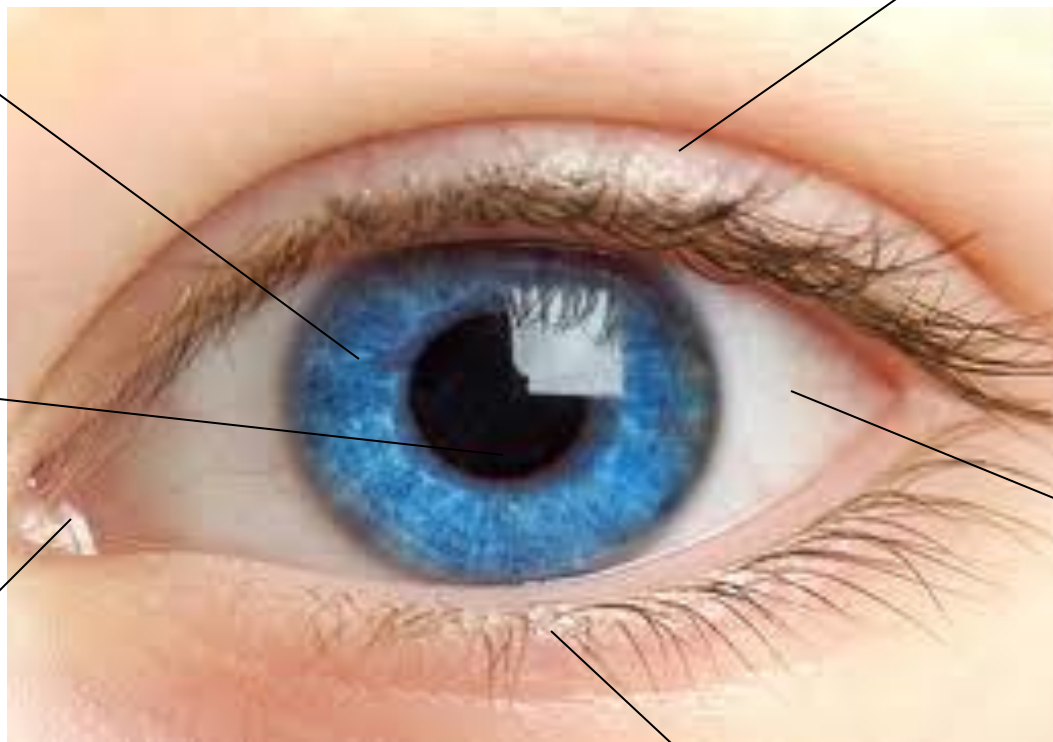


Строение глаза

Радужка

Верхнее веко

Зрачок



Склера

Слезное мяско

Нижнее веко

Что вредит нашим глазам?

Удары, пыль, летящие твердые частицы, металлические частицы, песок.

Брызги и выбросы жидкостей: растворителей, аэрозолей, кислот, щелочей, цемента, извести и т.д.

Инфракрасные лучи, ультрафиолетовые лучи, лазер, яркий свет.



Брови, ресницы и веки у нас не только для красоты. Они оберегают глаза от пыли, ветра, пота. Слезы тоже защищают глаза.



Но чтобы сохранить глаза и зрение, этой защиты недостаточно.

Правила бережного отношения к зрению

- 1. Умываться по утрам.*
- 2. Смотреть телевизор не более 1-1,5 часов в день.*
- 3. Сидеть не ближе 3 метров от телевизора.*
- 4. Не читать лежа.*
- 5. Делать гимнастику для глаз.*
- 6. Оберегать от попадания в них инородных предметов.*

Гимнастика для глаз после работы с компьютером



Упражнение 1 Не поворачивая головы посмотреть медленно вправо, затем прямо, медленно повернуть глаза влево и снова прямо. Аналогично вверх и вниз. Повторить 2 раза подряд.

Упражнение 2 Стоя у окна, выставить руку вперед с поднятым указательным пальцем. Внимательно посмотреть на кончик пальца, после этого перевести зрение вдаль. Через 5 секунд снова вернуть зрение на кончик пальца и так 5 раз подряд.

Упражнение 3 Делать круговые движения глазами по часовой стрелке и против нее, не поворачивая головы. По 5 раз.

Упражнение 4 «Выписывание» глазами горизонтально лежащих восьмерок по часовой стрелке и против нее. По 5 раз в каждую сторону.

Упражнение 5 Стоя у окна, закрыть глаза, не напрягая мышц, затем широко открыть глаза и посмотреть вдаль, снова закрыть и так далее 5 раз подряд.

Практические задания

Упражнение «Буратино». Закройте глаза, сосредоточьте свое внимание на кончике носа и представьте себе , что нос стал медленно расти. А затем медленно его уменьшите.

Упражнение «Погримасничаем».
Изображаем мордочки различных животных или сказочных героев.

После каждого упражнения часто-часто поморгайте и переведите взгляд с ближнего предмета на дальний.

Береги зубы с молодю



Полон хлевек белых овец.

(Зубы.)

Чтобы пища лучше переваривалась, она смачивается во рту слюной и измельчается зубами.

Первые зубы, молочные, появляются у человека на первом году жизни.



К 6-7 годам их становится 20. Некоторые из них уже выпали, на их месте прорезались новые, постоянные.



Если человек потеряет зуб – новый на его месте уже не вырастит.

К 10-11 годам обычно выпадают все молочные зубы, заменяясь постоянными.

Что мы знаем о зубах?



Зуб – это живой орган. Зубы покрыты эмалью. Она твердая, защищает зубы от повреждения. Но Если за зубами неправильно ухаживать или неправильно питаться, то эмаль начинает разрушаться, образуется дырочка – *кариес*.



Как ухаживать за зубами?



*Чтобы зубы не болели,
за ними надо
ухаживать!*

*Какие предметы личной гигиены
помогают сохранить зубы
здоровыми?*



*Зубная паста должна
быть натуральная и
без фтора.*



*Щетка должна быть с
мягкой и ровной
щетинной. Ее надо
регулярно мыть и
менять раз в 3-4 месяца.*

Запомни эти правила!

**Как поел почисти зубки.
Делай так два раза в сутки**



**Предпочти конфетам фрукты,
Очень важные продукты.**



**Чтобы зуб не беспокоил,
Помни правило такое:**



**К стоматологу идем
В год два раза на прием.**



**И тогда улыбки свет
Сохранишь на много лет**

Практикум чистки зубов

1. Зубная щетка располагается вдоль линии десен. Движения зубной щетки – сверху вниз.

2. Очистить внутреннюю поверхность каждого зуба. Движение зубной щетки - снизу вверх.

3. Почистить жевательную поверхность каждого зуба. Движение щетки – вперед-назад.

4. Кончиком щетки почистить внутреннюю сторону передних зубов круговыми движениями.

5. Не забудьте почистить язык.



Помните эти рекомендации и используйте их при чистке зубов утром и вечером!

Что и зачем мы едим?

Без еды человек прожить не может. Потому что пища, «сгорая» в нашем теле, дает силу и тепло.

Одни продукты питают организм энергией, чтобы можно было двигаться, заниматься активной мыслительной деятельностью и при этом долго не уставать.



Другие помогают строить организм и делают человека более сильным.

А от третьих зависит развитие человека, его защитные силы.



Правила приема пищи



Правильно ли поступают эти дети? Почему?



Правильность питания зависит:

Умеренность – древним людям принадлежат слова: «Мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть. Если ты часто переедаешь, то будешь толстеть, станешь слабым, можешь даже заболеть.



Разнообразие – пища должна быть полезной и разнообразной. Необходимо включать в свой рацион мясные, молочные, рыбные продукты, а так же овощи и фрукты.



Режим питания – принимать пищу необходимо в определенные часы. Самый лучший режим – это прием пищи 5 раз в сутки. Дробное питание позволяет избежать резких приступов голода и переедания.



Пример дробного питания

**2-й завтрак – с
10 до 11 часов (в
школе)**

**Обед – с 13 до 14
часов**



**1-й завтрак – с
7 до 8 часов
(дома)**

**Полдник – с 16
до 17 часов**

Ужин в 19 часов



***Выбираем продукты
здорового и
полезного питания***





Осторожно!



**Это
вредно!**



Задание

Допишите предложения, чтобы получились правила питания.

- 1. Во время еды не ...***
- 2. Тщательно пережевывай ...***
- 3. Никогда ... на ходу ...***
- 4. Не ешь очень ... и очень ... пищу.***

Если хочешь быть здоров - закаляйся

Закаливание — испытанное средство укрепления здоровья. В основе закаливающих процедур лежит многократное воздействие тепла, охлаждения и солнечных лучей. При этом у человека постепенно вырабатывается адаптация к внешней среде.

В качестве закаливающих процедур широко используется пребывание и занятие спортом на свежем воздухе, а также водные процедуры (обтирание, обливание, купание, контрастный душ)

Одним из самых распространённых видов закаливания является хождение босиком



Немного истории

Из истории известно, каким закаленным был величайший русский полководец А.В.Суворов. А ведь от рождения он был слабым и хилым.



Особенно важно закалять свой организм в детстве, чтобы вырасти крепким и здоровым.

Суворов постоянно закалял себя физически.

Но у закаливания есть свои законы, которые нужно выполнять.

Правила закаливания

Закон первый. Закаляйся постепенно.

Закаливанию характерен постепенный набор своей интенсивности. То есть все начинается с малого, а заканчивается все большим и большим количеством процедур.

Закон второй. Делай это обязательно каждый день.

Нужно закаливать свой организм, используя все процедуры в комплексе. Один и тот же прием следует повторять не один раз.

Закон третий. Начать закаливание нельзя, если ты не здоров, у тебя болит горло или зубы.

Вопросы

Что нового вы узнали о закаливании?

Как вы будете беречь свое тело?

Какие еще правила вы могли бы добавить в этот перечень?

Обсудите это дома с родителями.

Подводим итог



Наше путешествие по стране Здоровья подошло к концу.

Путешествуя от станции к станции мы познакомились с правилами поведения, способствующими укреплению здоровья. И научились отличать поступки вредные для него.

Крепкое здоровье является залогом хорошего самочувствия и настроения, влияет на успешную учебу и работу. Вот поэтому забота о здоровье каждого человека, является важной задачей нашего общества.