

23 апреля

Тема классного часа: «Я хочу быть здоровым, потому что ...»

Сегодня мы ответим на такие вопросы: как здоровыми быть? Зачем руки надо мыть? Витамины принимать и про спорт не забывать.

Добрый день. Я - чистота!

С вами быть хочу всегда.

Я пришла вас научить

Как здоровье сохранить.

Много грязи вокруг нас

И она в недобрый час

Принесет нам вред, болезни.

Но я дам совет полезный

Мой совет совсем не сложный -

С грязью будьте осторожней.

Что необходимо иметь, чтобы быть чистыми и здоровыми? (...зубная паста, расческа, мыло, шампунь, различные крема для рук и т.д.)

Прочитайте сказку о микробах.

Жили-были микробы – разносчики разных болезней. Больше всего на свете 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, особенно если она прилетела с помойки. Муха улетела, а микробы остались лежать на столе – на тарелках. На ложках, на хлебе и думают: «Как хорошо, что на свете есть грязнули и мухи». И стало микробам раздолье. И на руки можно попасть и в рот человеку, а там уж и до болезней рукой подать!

- Где могут жить микробы?

Микробы есть в воздухе, воде, на земле, на нашем теле. Не все микробы вредные. Многие полезные, например, с помощью молочнокислых бактерий можно приготовить ряженку, кефир. А вредные, болезнетворные микробы, попадают в организм, размножаются, выделяют яды, от них возникают разные болезни.

Как попадают микробы в организм?

Если человек:

при чихании, кашле не прикрывает рот и нос (микробы разлетаются на 10 метров);

не моет руки перед едой (не дружит с доктором Водой);

пользуется чужими вещами;

не моет овощи и фрукты;

не закаливается и т.д.

Сколько раз в день вы должны мыть руки? (Каждый раз после уборки в комнате, после туалета, после прогулки, после общения с животными, после работы в огороде, после поездки в транспорте, после игры, перед едой.)

Почему люди простужаются?

Дело в том, что кожа человека чувствительнее к холоду, чем к теплу. И для того, чтобы даже лёгкий сквозняк не вызвал переохлаждение и не привели к насморку, чиханию, необходима тренировка тела к холодным воздействиям. Наше тело - «общежитие» для микробов. Защитные силы организма сдерживают их размножение. В результате какого-то сильного воздействия, например охлаждения, защитные силы ослабевают и микробы, доколе спокойно гнездившиеся в определённом месте организма, начинают проявлять свои вредные свойства. Начинается насморк, обостряется хронический тонзиллит, замучает ангина, присоединится воспаление мочевого пузыря или почек, или возникает общая реакция организма, которая прежде называлась простудой, с преимущественным поражением носоглотки.

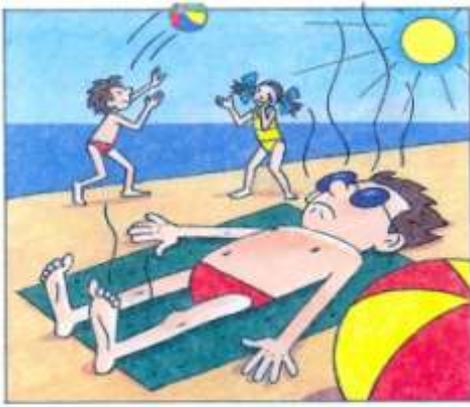
"Если хочешь быть здоров – закаляйся!"



Обтирание влажным полотенцем



Обливание



Длительное воздействие солнечных лучей опасно для здоровья

загорание

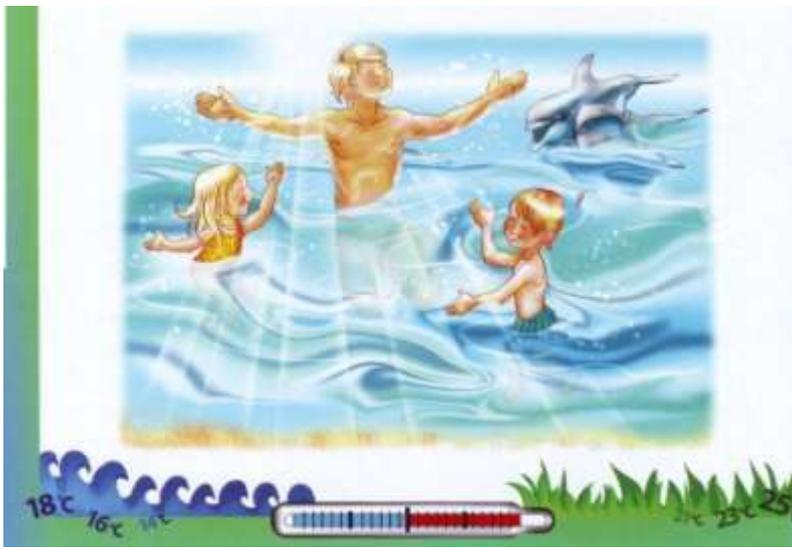


За здоровьем в детский сад!

прогулки



Принятие контрастного душа



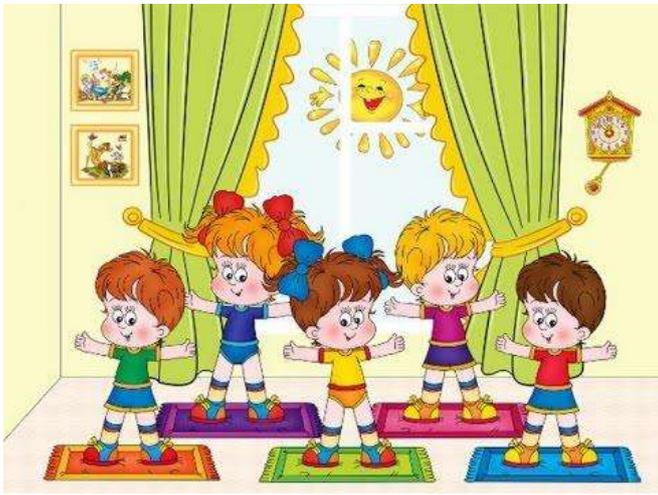
Купание в водоеме



Босохождение



Ножные ванны



Утренняя гимнастика



Занятие спортом

Еда тоже имеет важное значение в сохранении и укреплении здоровья людей.

"Правильное питание"

Ягоды, фрукты и овощи - основные источники витаминов. А витамины очень нужны нашему организму.

Витамин А - это витамин роста, помогает нашим глазам, сохранив зрение. Найти его можно в молоке, моркови, зеленом луке.



Витамин В делает человека бодрым, сильным, укрепляет сердце и нервную систему. Он есть в черном хлебе, в грецких орехах.

Витамин В

Витамин В помогает сердцу хорошо работать, дает энергию нашему организму. Рассмотрите рисунки. Запомните продукты, в которых есть витамин В.



Витамин Д делает наши ноги и руки крепкими, сохраняет наши зубы. Есть в яйце, сыре, молоке, рыбе.

Витамин Д

Витамин Д укрепляет наши косточки. Рассмотрите рисунки. Запомните продукты, в которых есть витамин Д.



Витамин С помогает бороться с болезнями. Есть в картофеле, чесноке, капусте, во всех ягодах и фруктах.



Всю азбуку здоровья нужно крепко знать

И в жизни эти знания повсюду применять!

Каждый из нас может иметь вредные привычки, которые губят его здоровье.

"Вредные привычки"

В школе медвежьей тревогу забили,

В тайне от всех медвежата курили.

Сразу к урокам пропал интерес,

Слушают плохо – скорее бы в лес.

Память ослабла - не помнят, о чем

В школе сегодня вели разговор

Да табак плохой им друг - кашель слышится вокруг,

Он мешает им читать и науки постигать.

Папиросы и табак для всего живого – враг!

Для людей и для зверей - нет коварней и вредней.

Рассмотри плакат и расскажите о вредных привычках человека.



"Что интересного узнали?"

- Что необходимо делать, чтобы улучшить или сохранить свое здоровье?

-Улыбаться, говорить друг другу добрые слова

-Есть полезную пищу

-Чистить зубы

-Мыть руки

-Выполнять физические упражнения

- Почему я не болею, почему всех здоровее?
- Потому что занимаюсь утренней гимнастикой.
- Потому что обливаюсь я каждый день.
- Соблюдаю режим дня
- Проветриваю жилое помещение
- Соблюдаю правила личной гигиены (умываюсь, чищу зубы)
- Содержу одежду в чистоте и порядке
- Правило питаюсь
- Провожу свободное время на свежем воздухе
- Мою руки после прогулки, игр, перед едой.

