

Урок - Беседа для 3 - 4 классов

«Здоровье беречь - себя уважать»

Цель:

- ознакомить детей о влиянии привычек на здоровье человека;
- определить соотношение «здоровый образ жизни» и привычки человека;
- формировать культуру здорового образа жизни;
- развивать речь, мышление, наблюдательность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Задача:

- Помочь школе и родителям в предупреждении приобщения детей к вредным привычкам.
- Научить детей эффективно общаться.

Ход занятия.

Здравствуйте ребята!

Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я вам всем желаю здоровья. Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья?

Наверно, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность.

Сегодня у нас беседа посвящена здоровью человека.

В старину говорили: «Здоровье приходит золотниками, а уходит пудами». Золотник – это примерно вес одной монеты, а пуд – шестнадцать килограммов. Это значит, стать здоровым можно постепенно, а потерять здоровье можно сразу. Плохое здоровье – это причина отставания в росте, слабой успеваемости, плохого настроения. Здоровье – одна из главных ценностей жизни человека, его богатство. Один из древнейших философов сказал так: «Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного, но богатого короля».

- Как вы считаете, прав ли философ?

- Почему?

- Каждый человек с детства должен заботиться о своём здоровье.

И наша жизнь очень сильно зависит от нашего здоровья!

Здоровье – это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического, социального благополучия.

Пожалуйста, поднимите руки, кто никогда не болел?

А кто болел 1 раз?

А кто болел 2 раза?

Посмотрите, мы привыкли к тому, что человеку естественно болеть! А ведь это неверная установка!

Давайте изменим установку и запомним: что человеку естественно быть здоровым! Ученые считают, что человек должен жить 150-200 лет (так древние греки считали, что умереть в 70 лет, значит умереть в колыбели).

Один из главных показателей здоровья - продолжительность жизни. Там, где нет здоровья, там 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 медики утверждают, что наше здоровье зависит от нашего образа жизни: наших привычек, от наших усилий по его укреплению, от распорядка дня.

Что такое привычка?

Привычка - это неосознанное повторение одного и того же действия.

Как мы уже говорили, привычки бывают хорошие и плохие.

Давайте подумаем, какие хорошие привычки вы знаете?

Одна из хороших привычек - здороваться, т.е. быть вежливым

Что же еще мешает нам быть здоровыми?

- В уставе Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) записано, что здоровье представляет собой не только отсутствие болезней и физических

дефектов, а доброжелательные отношения с другими людьми, с природой и самим собой.

- Вредные привычки

- Это самые страшные разрушители здоровья, потому что они могут быть смертельными. И вы должны об этом помнить всегда.

В школе медвежьей тревогу забили,

Втайне от всех медвежата курили.

Сразу к урокам пропал интерес,

Слушают плохо – скорее бы в лес.

Память ослабла – не помнят, о чём

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

- Каковы последствия курения?

- (Запись на доске) Курение – это ... привычка. (Вредная)

- Что происходит, если кто-то курит, а вы находитесь рядом? (Вдыхаем часть дыма)

- Что нужно сделать в таком случае? (Отойти в другое место.)

- Помните мудрые слова: Дым вокруг от сигарет –

Мне в том доме места нет.

- Какие ещё вредные привычки вы знаете?

Вредные привычки:

✓ ковырять в носу,

✓ грубить людям,

✓ грызть ногти,

✓ лениться,

✓ грызть карандаш или ручку,

✓ переедание,

✓ плевать на пол,

✓ курение.

Что может заменить вредные привычки

-Занятие спортом

-Танцы

- Рукоделие

- Чтение

Наше здоровье ещё очень зависит от режима дня.

- Как вы понимаете, что такое режим дня? (*Распорядок дня*)

1. Достаточный сон (9 – 10 часов), ложиться и вставать строго в одно и то же время.

2. Регулярный приём пищи.

3. Определённое время выполнения домашнего задания.

4. Определённое время отдыха на воздухе, для творческой деятельности, свободных занятий и помощи семье.

А вот многие из вас не умеют выполнять распорядок дня, не берегут время, зря тратят не только минуты, но и целые часы.

Режим дня школьника — это распорядок различных видов деятельности и отдыха в течение суток. При этом чрезвычайно важно, чтобы все элементы режима «включались» строго последовательно в одно и то же время. Это способствует образованию устойчивых рефлексов. Соблюдающие режим дня люди быстрее втягиваются в работу, быстрее засыпают и меньше устают.

А где же физические нагрузки? По мнению ученых, ежедневные физические нагрузки замедляют старение организма и прибавляют в среднем 6-9 лет жизни.

Надо запомнить, что правильное выполнение режима, чередование физических нагрузок и отдыха необходимы. Они улучшают работоспособность, приучают к аккуратности, дисциплинируют человека, укрепляют его здоровье.

Однажды ученые поставили эксперимент. Одной группе участников был предложен комплекс физических упражнений, а другой группе предстояло пролежать 20 дней неподвижно.

И что получилось: у тех, кто лежал, появилось головокружение, они не могли долго ходить, им было тяжело дышать, пропал аппетит, они стали плохо спать, снизилась работоспособность.

Итак, физическая нагрузка необходима для организма. Но упражнения приносят большую пользу в том случае, если они выполняются постоянно, систематически: по 1 часу в день 7 раз в неделю.

Это интересно: Зарядка должна стать для вас ежедневной привычкой. Некоторые идут дальше и по утрам обливаются холодной водой, что очень полезно человеку. Нужно обязательно закаляться. Но идти к этому нужно постепенно. Сначала умываетесь холодной водой, потом месяца 3–4 обтираетесь холодным полотенцем, и лишь после этого можно начинать обливаться холодной водой.

С физкультурой нужно дружить.

Любая физическая активность доставляет здоровому человеку настоящее наслаждение.

Академик Павлов назвал это «мышечной радостью»

Признаком здоровья считается хороший аппетит, однако с детства не следует приучаться к обжорству.

Древнегреческий философ Сократ, дал человечеству хороший совет: «Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть».

Питание должно быть разнообразным. Правильное питание подразумевает меню, богатое овощами, фруктами, съедобными целебными травами. Ягоды, фрукты, овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуются в организме человека и не накапливаются, а поступают только вместе с пищей.

В рационе должно быть ограничено количество соли, сахара, животных жиров.

Оздоровительная минутка: «Вершки и корешки»

(Я буду называть овощи). Если мы едим их подземные части, надо присесть, если наземные – встать во весь рост и вытянуть руки вверх.

Овощи: картофель, фасоль, морковь, помидор, свёкла, огурец, репа, тыква, редис).

Забота о здоровье – это еще и умение правильно рассчитывать свои силы и возможности.

Наше настроение, считают психологи, в определенной степени зависит от часа пробуждения. Оказывается, хандра, уныние, подавленность, апатия боятся, как нечистая сила утреннего света.

Так что ложитесь пораньше, вставайте на рассвете, и хорошее настроение легче будет сохранить до вечера, а оно, как известно и создает психологическое и душевное благополучие.

Зная это, не все и не всегда стараются изменить свой образ жизни. Что же нам мешает? Какую причину считают главной? (Лень)

Чтобы побороть лень, нужно поставить перед собой цель и добиваться ее, во чтобы-то ни стало.

Здоровье человека – это главная ценность жизни каждого из нас. Его нельзя купить ни за какие деньги и ценности. И что уже давно доказано, его нужно беречь с самого первого дня появления на свет. Сначала о вас заботятся родители, но вы растете и уже каждый из вас сейчас должен задуматься, как не навредить своему здоровью.

- *А знаете ли вы, какие болезни сейчас самые распространенные?*

- Сейчас много компьютеров, телевизоров, мобильные телефоны, а они вредны для здоровья.

- Да. Компьютер, телефон и телевизор излучают вредную радиацию, а кроме того, компьютер очень сильно влияет на зрение.

- *Так что ими нельзя пользоваться?*

- Пользоваться, конечно, можно. Но нужно знать как. Полчаса работы на компьютере, а потом обязательно перерыв не менее получаса. Работайте за

компьютером в специальных очках, которые будут защищать ваши глаза. Не смотрите телевизор более 2 часов.

Прислушайся

Когда хотят, чтоб вещь служила
нам без срока
Недаром люди говорят:
«Храните, как зеницу ока!»
И чтоб глаза твои, дружок,
могли надолго сохраниться
Запомни ты десяток строк:
Глаза поранить очень просто —
не играй с предметом острым!
Глаза не три, не засоряй,
лежа книгу не читай!
На яркий свет смотреть нельзя —
тоже портятся глаза!
Телевизор в доме есть

упрекать не стану,
Но, пожалуйста, не лезь
к самому экрану!
И смотри не все подряд,
а передачи для ребят,
что приносят пользу.
Не пиши, склонившись низко
не держи учебник близко!
И над партой каждый раз
не сгибайся, как от ветра
От стола до наших глаз
ровно 40 сантиметров!
Глаз в темноте не напрягай,
Их здоровья не лишай

Если у вас устали глаза во время чтения книги, подготовки уроков, мы рекомендуем провести зарядку для глаз. Давайте разучим упражнения, снимающие утомление с глаз:

- 1. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек; затем открыть (5-6 раз).*
- 2. Быстро поморгать в течение 1-2 минут.*
- 3. Закрывать веки и массировать их круговыми движениями пальцев 1 мин.*
- 4. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко (3-4 раза).*

Что нам даёт здоровье?

-Физический комфорт.

Возможности:

- Учиться;*
- Работать;*

- Познавать мир;

- *Обладать материальными и духовными ценностями.*

Итог: Что же можно и нужно, а что нельзя?

НУЖНО:

- Почаще есть рыбу, овощи, фрукты

- Пить воду, молоко, соки, чай.

- Заниматься спортом.

- Как можно больше ходить

- Дышать свежим воздухом

- Спать достаточно.

- Проявлять доброжелательность.

- Чаще улыбаться.

- Любить жизнь.

НЕЛЬЗЯ:

- Переедать.

- Много есть жирной, сладкой и соленой пищи.

- Смотреть часами телевизор

- Сидеть дома.

- Курить.

- Поздно ложиться и вставать.

- Быть раздражительным.

- Терять чувство юмора.

- Унывать, сердиться, обижаться

Вывод напрашивается сам: «Добро, которое ты делаешь от сердца, ты делаешь всегда себе». Л. Н. Толстой.

А в заключение познакомьтесь с самыми лучшими рецептами здоровья и счастья:

Возьмите чашу терпения, влейте в нее полное сердце любви, добавьте 2 горсти щедрости, посыпьте добротой, плесните немного юмора и добавьте как можно больше веры. Все это хорошо перемешайте. Намажьте на кусок отпущенной вам жизни и предлагайте каждому, кого встретите на своем пути

Физминутка «Хорошее настроение»

- Соедините части пословиц. Объясните, почему так говорят.

Здоровье

здоровый дух.

Здоровья

всего добудешь.

В здоровом теле

здоров – берегись.

Здоров будешь -

не купишь.

Болен – лечись,

дороже золота.

