

Здоровье человека.

Учитель: Наше путешествие в страну Безопасности продолжается. Наши помощники: Мудрая Сова (она всегда и обо всем знает), Дед-Рифмод (он всегда и про все сочиняет) и Зайка-Спросайка (просто очень любопытный) уже здесь и готовы нам помочь. Сегодня, мы будем говорить о здоровье человека.

Мудрая Сова: Самая большая и главная ценность человека – это его **здоровье**. Поэтому его нужно сохранять и укреплять. Для этого необходимо всегда: **1, 2 и т.д. читать как первое, второе и т.д.**

1. Соблюдать распорядок дня;
2. Правильно питаться.
3. Принимать душ после сна – утром, и перед сном – вечером.
4. Не реже одного раза в неделю мыться с мылом и мочалкой.
5. Подстригать ногти и волосы.
6. Следить за чистотой своей одежды и обуви.
7. Не забывайте делать уборку дома и в классе.

Ежедневные прогулки на свежем воздухе, утренняя гимнастика и занятия физической культурой, закаливание помогут вам укрепить ваше здоровье.

Дед-Рифмод: Пусть зима улыбается в окно,
Но в классе светло и тепло!
Здоровье своё бережём с малых лет.
Оно нас избавит от болей и бед!

Учитель: - Как вы думаете, можно ли заболеть от несоблюдения личной гигиены? Что такое личная гигиена? Назовите известные вам правила личной гигиены. **(Ответы учащихся)**. Правильно, ведь чистота – залог здоровья! Грязь и неряшливость в одежде – это пренебрежение к своему здоровью, а нечистоплотность – это неуважение не только к самому себе, но и к окружающим людям. Грязнулями бывают, как правило, ленивые люди. Ленивые школьники скучают на уроках, плохо учатся, они не хотят выполнять никаких поручений, не любят чисто писать в тетрадках, читать книги. Они не воспитывают в себе привычку трудиться, помогать родителям в домашних делах.

Дед-Рифмод: Ленивые дети хотят жить так, как мечтал об этом один ученик из стихотворения Б. Заходера «Петя мечтает».

Если б мыло приходило
По утрам ко мне в кровать
И само меня бы мыло,
Хорошо бы это было!
Если б книжки и тетрадки
Научились быть в порядке,
Знали все свои места –

Вот была бы красота!
Вот бы жизнь тогда настала!
Знай, гуляй, да отдыхай!
Тут и мама б перестала,
Говорить, что я лентяй!

Мудрая Сова: Запомните: **Чистота - лучшая красота.** Кто аккуратен – тот людям приятен.

Зайка-Спрошайка: А что означает правильно питаться? Это много и вкусно?

Мудрая Сова: Здоровое питание – одна из основ здорового образа жизни. Здоровое питание должно быть регулярным, разнообразным, богатым овощами и фруктами. Чем человек питается? Какие органы помогают человеку питаться? (Органы пищеварения). Как происходит этот процесс? Пища попадает в рот, смачивается слюной, мы жуём её зубами. Дальше по пищеводу она попадает в желудок. Здесь начинается её переработка. Из желудка попадает в тонкий кишечник, где окончательно переваривается с помощью желчи и пищеварительных соков. Переваренная пища через стенки кишечника попадает в кровь и поступает ко всем органам. Но не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. В школьной столовой готовят блюда из полезных продуктов, поэтому вам необходимо съедать всё, что предлагают наши повара. Правильное питание - условие здоровья, неправильное приводит к болезням.

Учитель: Продолжите сказку: «Жил-был один король. У него была дочь. Она любила только сладкое. И с ней случилась беда». - Какая случилась беда с принцессой? - Что вы посоветуете ей? (Ответы учащихся). - Подумайте о том, правильно ли вы питаетесь?

Дед-Рифмовед:

Фрукты, овощи на завтрак
Очень детям нравятся.
От здорового питания
Щёчки аж румянятся

Надо кушать много каши,
Пить кефир и простоквашу,
И не забывай про супчик,
Будешь ты здоров, голубчик!

Мудрая Сова: Учёба в школе, выполнение домашних заданий – серьёзный труд. Чтобы при этом сохранить здоровье, надо обязательно чередовать труд с отдыхом, соблюдать режим дня.

Дед-Рифмовед: Мы здоровьем дорожим,
Соблюдаем все режим!
Утром встанем мы с постели

И возьмёмся за гантели.
Дальше в школу - там физ-ра,
Поразмяться нам пора.
Физкультура - дело чести:
Приседанье, бег на месте...
После школы на кружок
Мы в спортивный уголок
Вместе с классом всем идём:
Кто на брусья, кто с мячом.
Вечером - уроки, ужин,
Да и отдых всем нам нужен...
И зевая на ходу
Отправляемся ко сну.
Ну, а завтра, по порядку,
Мы начнём свой день с зарядки!

Учитель: О вредных привычках. - Самые вредные привычки – это **курение, употребление спиртного и наркотиков**. **Курение** очень вредно для лёгких и всего организма. Очень плохо, когда курить начинает ребёнок. Он хуже растёт, быстрее устаёт при работе, плохо учится, часто болеет.

Дед-Рифмовед:
Разве что-то есть на свете,
Что надолго можно скрыть?
Пятиклассник Петя Рыбкин
Потихоньку стал курить.
У парнишки к сигаретам
Так и тянется рука.
Отстаёт по всем предметам,
Не узнать ученика!
Начал кашлять дурачок
Вот что значит – табачок!

Учитель: - Каковы последствия курения? - Что происходит, если кто-то курит, а вы находитесь рядом? (вдыхаем часть дыма). - Что нужно сделать в таком случае? (отойти).

Алкоголь при неумеренном употреблении вызывает заболевания желудка и других органов, нарушает работу всего организма. Особенно опасен алкоголь для детей. Даже несколько глотков спиртного могут вызвать у ребёнка сильное отравление.

Наркотики – вещества, разрушающие организм человека. Попробовав наркотик раз или два, человек привыкает к нему и уже не может без него обходиться. У него развивается тяжёлая болезнь – **НАРКОМАНИЯ**, вылечить которую очень трудно. Распространение наркотиков – преступление, за

которое строго наказывают.

Чтобы сохранить здоровье запомните:

- никогда не начинайте курить,
- не пробуйте спиртного,
- не прикасайся к наркотикам!

Подведение итогов.

Учитель: Если ты хочешь быть здоровым и успешным сегодня и завтра, не забывай выполнять эти простые действия, которые помогут тебе достичь результатов не только в сохранении своего здоровья, но и в учении, общении с друзьями и просто в жизни. Запомните несколько советов. 1, 2 и т.д. читать как первое, второе и т.д.

1. Чтобы улучшить и сохранить своё здоровье, вам необходимо вести здоровый образ жизни.
2. Если вы заболели, вы должны обязательно прийти на приём к врачу.
3. Вставайте всегда в одно и то же время!
4. Основательно умывайте лицо и руки, неукоснительно соблюдайте правила личной гигиены!
5. Утром и вечером тщательно чистите зубы!
6. Проводите достаточное количество времени на свежем воздухе, занимайтесь спортом!
7. Одевайтесь по погоде!
8. Делайте двигательные упражнения в перерывах между выполнением домашних заданий!
9. Не бойтесь физических нагрузок, помогайте дома в хозяйственных делах!
10. Занимайтесь спортом, учитесь преодолевать трудности