***Здоровые дети в здоровой семье***

Цель: **Пропагандирование здорового образа жизни среди учащихся.**

Задачи:

1. **Познакомить учащихся с понятием “ здоровый образ жизни”.**
2. **Формировать негативное отношение к вредным привычкам.**
3. **Приобщение к здоровому образу жизни,  сделать вывод о том, что способствует  здоровью.**

Средства обучения: компьютер, мультимедиа проектор, экран, презентация.

Оформление кабинета:

**Эпиграфы с пословицами и изречениями о здоровье.**

“Первое богатство – это здоровье. ”

 Р. Эмерсон. Ральф Уо́лдо **Э́мерсон** - американский  поэт, философ, пастор, общественный деятель; один из виднейших мыслителей и писателей США.

“ У кого есть здоровье, есть и надежда,

а у кого есть надежда – есть все. ”

 Арабская пословица.

«Единственная красота,

которую я знаю, это здоровье».

Генрих Гейне

Здоровье до того перевешивает

все остальные блага жизни,

что поистине здоровый нищий

*.* Арту́р **Шопенга́уэр** — немецкий философ.

 Один из самых известных мыслителей

*Звучит песня «Песня медуницы» в исполнении Светланы Степченко*

*- Вы догадались, слушая эту песню, о чем пойдет речь на сегодняшнем уроке Знаний?*

*Вступительное слово учителя:*  Здравствуйте, дорогие друзья! Я говорю вам **“здравствуйте”**, а это значит, что я всем вам желаю здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверное, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье лишь тогда, когда его теряем.

**(слайд) Уполномоченный при Президенте Российской Федерации по правам ребенка Павел Астахов предложил во всех школах России провести 2 сентября 2013 года урок «Здоровые дети - в здоровой семье», посвященный позитивному опыту здорового образа жизни, бережного отношения к семейным ценностям и традициям.**

 (слайд) Уже давно установлено, что за здоровьем надо следить со школьной скамьи. Почему со школьной скамьи? Давайте разберёмся.

Забота о здоровье маленьких детей целиком и полностью лежит на их родителях. Именно они решают, что есть и пить их чадам, сколько гулять, как одеваться и так далее. Как только ребёнок попадает в школу, начинается его постепенное взросление, появляются карманные деньги и то, что совсем недавно было полностью запрещено или покупалось по великим праздникам, становится доступным. Жевательные резинки, чипсы, сухарики, кола. Добавим сюда телевизор и  компьютер, которые заменили некогда популярные подвижные игры. И в результате получим сидящего большую часть  дня, жующего, стучащего по клавиатуре хомосапиенса, то есть человека разумного, которого разумным и назвать-то сложно.
Конец XX и начало XXI века характеризуются ростом заболеваемости и смертности населения, снижением продолжительности жизни, снижением психического состояния здоровья.

Что же такое здоровье?

Вы помните сказку В.Катаева «Цветик - семицветик»? В ней рассказывается о том, как однажды Волшебница подарила девочке Жене цветок с семью разноцветными лепестками. Стоило оторвать лепесток, подбросить его вверх и сказать волшебные слова, как тотчас же любое желание исполнялось. Когда у Жени остался последний лепесток, она увидела грустного мальчика Витю, у которого болела нога, и который поэтому не мог бегать и играть с другими детьми. Жене стало его жалко, она оторвала последний лепесток и загадала, чтобы Витя выздоровел. И Витя стал здоровым. На этом сказка кончается.
Давайте и мы представим, что Волшебница и нам подарила цветок, но не простой, а волшебный цветок здоровья. (На доске открывается цветок, дети по очереди отрывают лепестки, переворачивают и читают то, что написано на обратной стороне лепестков.)

Здоровье – это красота.

Здоровье – это сила и ум.

Здоровье – это самое большое богатство.

Здоровье – это то, что нужно беречь.

Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным.

Здоровье – это долгая счастливая жизнь.

Здоровье – это когда ты весел и у тебя всё получается.
(слайд) 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.(слайд)Начиная с 1950 года7 АПРЕЛЯ ежегодно отмечается

**ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ**.

Для совершенствования и формирования здоровья важно учиться быть здоровым. Ведь здоровье – это одна из важнейших жизненных ценностей человека, залог его благополучия и долголетия. (слайд) Великий немецкий поэт Генрих Гейне писал: «Единственная красота, которую я знаю, это здоровье».
Если человек здоров, то все у него получается. Он учится, работает, занимается спортом. А если у человека нет хорошего здоровья, то у него возникает много проблем. Поэтому каждый человек должен с ранних лет заботиться о сохранении своего здоровья. Ведь легче предупредить болезнь, чем ее лечить. (слайд) Существует пословица: "Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял - многое потерял, здоровье потерял - все потерял!".

И сегодня мы попробуем разобраться, как в современном мире не потерять, сохранить и приумножить своё здоровье, какие факторы влияют на здоровье современного школьника.

Какие компоненты, на ваш взгляд включает в себя понятие «здоровый образ жизни школьника»? Совершенно верно, это:

·            **правильное питание;**

·           **выполнение   физических упражнений, занятия спортом**

·            **соблюдение режима дня;**

·            **отказ от вредных привычек;**

**- полезные привычки**

Здоровье современного школьника, несомненно, зависит от выполнения вышеперечисленных пунктов, но я бы добавила в этот перечень ещё один пункт. Это - ограничение количества времени, проводимого за компьютером.

О правильном питании, вредных привычках, режиме дня мы с вами уже вели речь на наших классных часах. Сегодня мы поговорим о полезных привычках.

**Полезные  привычки**  помогают   формированию   гармонически   развитой

личности,  вредные,  —   наоборот,   тормозят   ее   становление.

Что можно назвать полезными привычками? (слайд) **Полезными привычками можно назвать стремление к регулярному повышению знаний, к занятиям физическими упражнениями,  а  также  к  таким  прекрасным формам проведения свободного времени, как чтение, посещение  театров,  кино, прослушивание  музыки.**  Все  эти  формы  досуга,  естественно   в   разумных параметрах   времени,   обогащают   человека,   делают  его жизнь   интереснее,

способствуют укреплению здоровья. И замечательно, если проводить вы будете свое свободное время чаще со своей семьей. (слайд) Вместе будете заниматься спортом, вместе обсуждать прочитанные книги, просмотренные фильмы, вместе отдыхать на природе. Где, как не в семье, (слайд) вас любят и принимают такими, какие вы есть, где вас поддержат в трудную минуту, выслушают, если вам плохо, где вам доверяют, вместе с вами переживают ваши неудачи, где вам юмором поднимут настроение. Таков словарь семейных отношений. И если в вашей семье есть сопереживание, доверие, юмор, поддержка, любовь, верность, нежность – ваша семья здоровая, а значит в такой семье здоровы будут и дети. Семья – это главное в жизни.

У нас в классе тоже есть семьи, в которых вместе занимаются спортом, вместе проводят свободное время.

Слово предоставляется Соколовой Н.А. (слайды)

**(слайд) Человек, который занимается спортом, не может быть злым. Он намного добрее, увереннее в себе.**

Есть даже семейные династии. В российском спорте одной из самых знаменитых стала династия Тимошининых –Кузнецовых.

Самый знаменитый в семействе – (слайд) Александр Тимошинин, двукратный олимпийский чемпион по гребле. Его жена, Наталья Кузнецова, вице-чемпионка на Олимпиаде в Мехико-1968, трехкратная чемпионка Европы по прыжкам в воду, [заслуженный мастер спорта СССР](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BA_%D0%B7%D0%B0%D1%81%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D1%85_%D0%BC%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BE%D0%B2_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0_%D0%A1%D0%A1%D0%A1%D0%A0_%28%D0%BF%D1%80%D1%8B%D0%B6%D0%BA%D0%B8_%D0%B2_%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D1%83%29) по прыжкам в воду . Их сын Владимир - пятикратный чемпион Европы, а его жена Светлана Гладышева-Тимошинина - трехкратная чемпионка мира в этом же виде. Светла́на Алексе́евна Тимоши́нина — [российская](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%8F) [прыгунья в воду](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D1%8B%D0%B6%D0%BA%D0%B8_%D0%B2_%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D1%83), двукратная медалистка чемпионатов мира, трёхкратная чемпионка Европы, многократная чемпионка России. Первым тренером для юной Светланы стала её будущая свекровь  [Наталья Кузнецова-Тимошинина](http://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A2%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D1%88%D0%B8%D0%BD%D0%B8%D0%BD%D0%B0,_%D0%9D%D0%B0%D1%82%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D1%8F_%D0%92%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%B8%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%B0&action=edit&redlink=1). В настоящее время работает тренером по прыжкам в воду в Москве.  У Володи со Светой растет дочка Юля, уже ставшая в марте чемпионкой России в своем возрасте.

 И это еще не все. Когда-то отец Александра Тимошинина, Иван, был пятикратным чемпионом СССР по гребле.
А отец Натальи - Владимир Кузнецов - участник Олимпиад в Хельсинки-1952 и Мельбурне-1956 по водному поло. Его сын, то есть брат Натальи, тоже Владимир и тоже ватерполист, бронзовый призер в Токио-1964, ныне крупный ученый. Всего среди Тимошининых-Кузнецовых семь заслуженных мастеров спорта и пять заслуженных тренеров.
Еще в нашем классе есть семьи, которые любят проводить свой досуг вместе. Среди них семья Копровых. Слово предоставляется Татьяне Николаевне.

Предлагаю посмотреть несколько слайдов с фотографиями наших ребят, семей, проводящих вместе семейный досуг, а значит укрепляющих свое здоровье.

***Игра «Звездный час»*** «Быть здоровым – это здорово!»

Правила игры:

**При проведении игры для всего класса использовать таблицы с цифрами от 1 до 6, которые раздаются для каждого ученика. При ответе на вопросы учащиеся поднимают таблицы с предполагаемым ответом. За правильный ответ вручается звезда. В конце мероприятия подсчитываются звёзды и выявляются победители. Победителем становится тот, у кого окажется наибольшее количество звёзд.**

**Мне очень хочется, чтобы после нашей игры у вас появилось новое отношение к самому себе, к своему здоровью.**

- Итак, начинаем!

1 тур. (Слайд 4.) Занятия.

 ( Слайды 5-12)

1 вопрос. Без чего не вытащишь и рыбку из пруда? (Труд.)

Я хочу, чтобы вы бережно относились к своему здоровью, и здесь нужно тоже потрудиться.

2 вопрос. Без этой составляющей человек не может прожить больше трех суток, на нее отводится больше всего времени, это слаще всего на Земле! (Сон.)

Сон необходим для того, чтобы человек отдохнул. Вы замечали, что если не выспишься, то на уроке соображаешь гораздо хуже, даже знакомая таблица умножения становится незнакомой. Появляется плохое настроение. А главное снижается сопротивляемость организма к инфекциям и простудам.

Чтобы сон был здоровым, нужно соблюдать некоторые правила. Во-первых, лучше ложиться спать в одно и то же время. Во-вторых, перед сном не нужно наедаться. В-третьих, не нужно смотреть на ночь фильмы ужасов или кровавые боевики.

3 вопрос. Спасает от усталости, от лени, от сонливости, улучшает работу мозга, помогает оставаться бодрым и сильным. (Движение.) Движение- это жизнь! Кто много ходит, тот долго живёт!

Любите физкультуру, делайте зарядку, будьте стройными и красивыми!

4 вопрос. Бесценный дар природы, средство закаливания, тренирует наши лёгкие, нервы, кровеносные сосуды. (Свежий воздух.)

Бывайте чаще на свежем воздухе! Вы отдохнёте, наберётесь сил и увидите красоту нашей природы.

2 тур. (Слайд 13.) Части тела человека. (Слайды 14- 20).

Знаете ли вы, какую роль для нас играют разные части тела?

1 вопрос. Эту часть тела называют «зеркало души».Она такая же хрупкая и восстановить её трудно. (Глаза.)

Почему глаза называют зеркалом души? Как мы можем защитить свои глаза?

2 вопрос. С этой части тела лучше всего начинать закалку. (Ноги.)

Что может произойти, если промочить ноги или, если ноги замёрзнут?

3 вопрос. В каждом человеке есть «микробное гнездо», где микробы не только оседают, но и успешно живут и вредят. Где оно находится? (Рот.)

Почему микроб именно во рту более опасен, чем на руках? Как избежать этой опасности?

3 тур. (Слайд 21). Лекарственные растения.

Но как бы мы не трудились над укреплением нашего здоровья, иногда всё же случаются маленькие неприятности, и на помощь нам приходит медицина. Даже вы знаете, что занозы нужно удалять, а раны промывать, к простуженной спине полезно приложить тёплую грелку, а ушибленную ногу лучше опустить в холодный ручей.

Мы поговорим о лекарственных растениях.

(Слайд 22- 28).

1 вопрос. Вы натёрли ногу, у вас воспалилась и начала нарывать старая царапина, что можно приложить? (Подорожник.) Очистите от пыли листок и приложите к ране

2 вопрос. В походе вы поранили руку. У вас есть носовой платок, чтобы перевязать рану, но он не очень чистый. Соком какого растения можно обеззаразить рану? (Крапива.) Аккуратно, чтобы не обжечься, выдавите несколько капелек сока крапивы на рану.

3 вопрос. Корни этого растения слаще яблока, листья укрепляют кости и зубы, сок очищает кровь, а пыльца и нектар цветов помогает росту человека. (Одуванчик.)

4 тур. (Слайд 29- 36). Вредные привычки .

1 вопрос. Про какую привычку говорят, что она вперёд нас родилась. (Лень.)

2 вопрос. Змеи-существа ядовитые, коварные. Какую из вредных привычек назвали «зелёный змий»? ( Алкоголь.)

3 вопрос. Дымит, воняет и лёгкие уничтожает. ( Курение.)

Сегодня медики утверждают:

Современные статистики подсчитали, что на 20% здоровье зависит от условий жизни человека (от экологии); еще на 20% - от его наследственности; на 10% -медицины, а на 50% - от образа жизни. Эти исследования выявили, что главным в сохранении здоровья является правильный образ жизни человека. (Слайд 39).

Подведение итогов. Награждение победителей.

Учитель. Значит, наше здоровье зависит от наших привычек, от наших усилий по его укреплению. Здоровье- это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Без него трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Но как часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье можно легко, а вот вернуть его очень и очень трудно.
Дорогие ребята! Посмотрите, друг другу в глаза, улыбнитесь, передайте частичку своего хорошего настроения другому.
Вот видите, от ваших улыбок уютнее и светлее стало в классе.