Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №9»

**Классный час**

Тема: Моё здоровье. Лекарства.

проведенного 03.02.2013г.

в 2 «А» классе

 Учитель начальных классов

высшей квалификационной категории

Ахметшина Анися Фатыховна

г. Ульяновск 2013г.

**Цель:** формирование понятий о влиянии на организм человека лекарственных препаратов.

**Задачи:**

*Предметно-информационные*

* формирование понятий «здоровье» (физическое, психологическое, духовное), «болезней», «защитные барьеры организма», «лекарства», «лечение», «самолечение», «зеленая аптечка»;
* развитие умения поддерживать и сохранять собственное здоровье.

*Деятельностно-коммуникативные*

* воспитание ответственности за свое поведение, здоровье, за свое будущее.

*Ценностно-ориентированные*

* развитие мышления речи, познавательных интересов, эмоций и воли.

**Форма проведения –** общеклассная.

**Оборудование-** бланк рецепта, аптечка, таблица с травами, картинка с изображением Здоровячка.

**Методы-**словесный, практический, репродуктивный, дедуктивный.

**Ход урока**

**I *Оргмомент.***

Сегодня у нас необычный урок. Хочу, чтобы вы поздоровались друг с другом. Говорите друг другу – Здравствуй!»-значит желать здоровья.

Здравствуйте! Говорят при встрече, желая здоровья, так и мы приветствуем Вас, дорогие наши ученики.

Будем мы сегодня работать под девизом:

« Я здоровье берегу, сам себе и помогу!»

Сейчас мы расслабимся. (*релаксация)*

Включается музыка Э. Григ «Сольвейн».

* Закройте глаза , положите руки на колени, расслабьтесь и давайте мысленно перенесемся в волшебный зимний лес. Полюбуемся белоснежной бахромой деревьев, поздороваемся с хозяевами и пожелаем им тепла и красоты.

Остановимся. А так ли тихо в зимнем лесу? Послушайте как шумит в ветвях ветерок, весело посвистывают синички. Мы спокойны, добры, приветливы, ласковы.

А как пахнет зимний лес? Вдохните глубоко этот горьковатый аромат! Лесной воздух отличается свежестью и чистотой.

Глубоко вдохните и выдохните.

Выдохните вчерашнюю обиду, злость, беспокойство, забудьте о них.

Вдохните в себя свежесть зимнего утра. Я желаю вам крепкого здоровья, хорошего настроения, успехов. Доброго отношения к себе и друг другу. Я посчитаю до 5 и вы на счет 5- откроете глаза.

* Как ваше самочувствие? *(кружок)*

**II *Подготовка к эффективному восприятию.***

Продолжаем изучение курса. Ресурсы здоровья. Тема урока «Лекарства».

Мы поговорим о здоровье, болезнях. Будем учится беречь свое здоровье.

* Что такое здоровье?

*(хорошее самочувствие, когда ничего не болит; хорошее настроение).*

Здоровье – правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие. Это точная характеристика нашего Здоровья. (Эмбима Здоровячка).

* А как вы понимаете физическое здоровье?

*(когда я хорошо себя чувствую, у меня ничего не болит, мне хорошо и радостно).*

Физическое здоровье - это состояние вашего тела.

* А как понимается психическое благополучие?

*( хорошее настроение; ни с кем не ссорюсь).*

Психическое здоровье – уравновешенное, спокойное состояние, нет злости и обиды, на душе комфорт. (Душа поёт).

* Как вы понимаете выражение «духовный мир человека»?

*(это его интересы, увлечения, хобби)*

 **физическое**

**Здоровье психическое**

 **духовное**

 Нравственные качества человека тоже определяют его здоровье (доброта, сочувствие, понимание, вежливость).

* Что говорит о полном здоровье человека?

*( здоровый человек должен здоров физичеки, психически и нравственно).*

А. Чехов писал: « В человеке должно быть всё прекрасно: и лицо, и одежда, и душа, и мысли».

* Назовите слово, противоположное по смыслу слову « здоровье».?

*(болезнь).*

* Что такое болезнь?

*(когда в организме что-то расстраивается).*

Болезнь - это расстройство здоровья, нарушение деятельности организма.

* Как ты себя чувствуешь, когда ты болеешь?

*( плохо, настроения нет, завидую тем, кто играет…).*

 Во время болезни страдает и физическое, и психическое, и духовное здоровье. Недаром в народе говорят: «Когда болеешь, и свет не мил».

Физминутка .

Природа поступила мудро. Как только мы заболеваем, в организме загорается «красный цвет»- сигнал опасности. И тут включается весь организм, каждая его клеточка борется с микробами, инфекцией, болезнью. Это работают защитные барьеры организма.

Но организм не всегда в силах справиться с болезнью?

* Что тогда приходит к нам на помощь?

*(лекарства).*

* Какие лекарства вы знаете?
* Где мы их покупаем?
* Какие лекарства мы покупаем без особых сложностей?

*(от кашля, от головной боли).*

 А есть такая группа лекарств, которая продается только по рецептам.

Это сильнодействующие препараты, которые назначаются только врачом и только в особых случаях. Если мы ими неправильно воспользуемся, то нанесем серьезный вред своему здоровью.

Вот такая ситуация:

Мама на работе, ребенок пришёл из школы, у него очень болит голова, его знобит, он чувствует слабость . мальчик вспомнил, что когда его мама болела, она пила таблетки, которые ей помогли. Ребенок достал таблетку из знакомой коробки и выпил её… . Что может произойти дальше?

* Как бы вы поступили?

*(вызвали врача)*

Правильно. Врач – специалист с высшим мед. образованием. Он 6 лет обучался в университете. Он изучил весь организм человека и причины болезней, поэтому он знает, точно, какие лекарства могут помочь в каждой конкретной ситуации.

По окончании учебы каждый врач дает клятву Гиппократа - «не навреди».

Поэтому свое здоровье мы смело доверяем врачу.

* Кто был в кабинете врача?
* Что напоследок вам выписывает врач?

*(рецепт)*

* Что там указывается?

(*какое лекарство, доза, время приема).*

Лекарство - медицинское средство, в нем содержится много разных веществ и мы не знаем, при каких условиях они оказывают лечебное воздействие. Поэтому, чтобы себе не навредить, лекарство нужно принимать по рецепту врача.

Итог надо строго следовать предписанию врача.

III ***Закрепление.***

* Что это? *(аптечка)*
* У кого дома есть домашняя аптечка?
* Где хранится?

*( Аптечка должна находиться в месте, недоступном для детей).*

* Как обращаться с домашней аптечкой?

*( Осторожно ! Только взрослые могут пользоваться ей. Многие таблетки похожи на витамины, можно их перепутать, съесть и заболеть ).*

В классе тоже есть аптечка. Давайте соберём классную аптечку. Подберем такие лекарства, с помощью которых вы окажете первую медицинскую помощь?

 Игра (2 ученика выбирают средства)

*( йод, зеленка, вата, бинт, лейкопластырь)*

* Когда этими средствами, надо пользоваться?

(упал, поранился, ушибся).

Молодцы! Первую помощь оказать сумеем.

Сценка « Доктор Айболит» (см. приложении).

А наш Здоровячок предлагает свою аптечку.

* Как она называется?

*(Зелёная аптечка»)*

* А почему она так называется ?

Таблица с лекарственными растениями .

(учитель показывает :

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| К |  | Ж |  | Зел |

Дети называют, при каких заболеваниях применяются.

К - *от заболевание дыхательных пут*ей.

Ж - *от головной боли, успокоительное средство.*

Зел. - *кожные заболевания, раны, ожоги, (смотри таблицу «Трав»))*

**Зверобой*.***

* Волшебная трава из 99 болезней.
* В народной медицине пользовался такой же славой, как женьшень в Китае.
* У животных с белой шерстью, если они съели эту траву, возникают

 припухлости, раны, язвы. Значит, он ядовит!

*(может поэтому так назвали зверобой)*

* Собирай в конце июня в начале июля. В это время концентрация активных веществ в растениях наиболее высока.
* Применяется при лечении ожогов, язв, гайморита, при кашле, отеках, ангине, головной боли.
* Нельзя применять при длительном пребывании на солнце, при гипертонии и повышенной температуре тела.
* Какими советами доктора Айболита вы воспользуетесь, если заболели?

Кроме того, есть еще одно средство, которое снимает головную боль и улучшит ваше самочувствие. Это самомассаж головы:

Подвигайте руками кожу головы вперед-назад, вперед-назад. Если, болит голова, кожа плохо двигается.

**Проведение итога урока.**

**Рефлексия.**

* Что мы должны сделать для своего здоровья?

*(не болеть, не огорчать родителей, чаще улыбаться, не быть злым и завистливым).*

* Какие способы лечения выберете?

*( травами, массаж, лекарства)*

* Какое сейчас у тебя психическое здоровье?

***( хорошее****-хлопаем в ладоши;* ***плохое*** *- топаем)*

* Что нового узнали?

Спасибо за урок.

Урок хочу, закончить словами мудрецов:

Одному мудрецу задали вопрос:

* Что для человека важнее- богатство или слова?

Он ответил:

* Ни то, ни другое, а здоровье. Здоровый нищий счастливее больного короля.

А другой мудрец предупредил:

* Мы замечаем, что самое ценное для нас - это здоровье, только тогда,

Когда у нас его уже нет».

Прислушайтесь к словам мудрецов и твердо запомните, что надежнее всех о своем здоровье можешь позаботиться только ты сам.

Я приготовила всем рецепты приготовления настоев, целебных напитков из лекарственных растений.

Научиться с родителями делать точечный самомассаж по схеме, приготовленной мною.

Ценные свойства лекарственных трав вы оцените прямо сейчас.

Я вам предлагаю чай из мелиссы с малиновым вареньем.

Мелисса успокаивает , болеутоляющее средство, снимает усталость.

**Приятного аппетита!**

Спасибо за урок!