**Здоровье дороже богатства**

Цели: -напомнить детям о роли здоровья в жизни человека;

-провести диагностическую работу по выявлению приоритетов в жизни учащихся;

-организовать обмен мнением;

- развитие умения доказывать свою точку зрения.

Задачи:

формирование у обучающихся правильного представления о здоровье, здоровом образе жизни;

развитие умения презентовать результаты собственной и совместной деятельности;

воспитание бережного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих.

- Все мы помним сказку Валентина Катаева «Цветик–семицветик». В ней рассказывалось о том, как однажды Волшебница подарила девочке Жене цветок с семью разноцветными лепестками.

Стоило оторвать один лепесток, подбросить вверх и сказать волшебные слова, как тот час же любое желание исполнялось. У нас тоже есть такой цветок у которого каждый лепесток - это одно направление, над которым нужно задуматься, чтобы быть здоровым.

-Наш цветок начинает распускаться, появляется первый лепесток. «Режим дня».

От того, как распланировать день зависит очень многое. Каким должен быть режим дня школьника? (ответы детей)

Если человек после сна встает бодрый, значит продолжительность сна достаточная. Ученые подсчитали, что человек спит треть своей жизни, около 25 лет.

Чтобы хорошо учиться, заниматься многими важными и интересными делами, отдыхать и расти здоровыми – соблюдай режим дня!

-Один мудрец сказал: «Человек есть то, что он ест». Это действительно так, ведь от того, как и что ест человек зависит его здоровье.

Второй лепесток «Правильное питание».

-Что значит правильное питание? (ответы детей)

- Важно есть не только достаточно, но и правильно. Наш организм должен получать разнообразную пищу, насыщенную белками, жирами, углеводами, а также витаминами и минеральными веществами.

Памятка правильного и рационального.

Помните:

1.Воздерживайтесь от жирной пищи.

2.Остерегайтесь очень острого и солёного.

3.Сладостей тысяча, а здоровье одно.

4.Овощи и фрукты- полезные продукты.

5.Необходимо есть не менее трёх раз в день, желательно в одно и то же время.

6.Пищу нужно тщательно пережёвывать.

7.От чрезмерной горячей или холодной пищи растрескивается зубная эмаль.

8.Продукты, которые содержат различные консерванты, подсластители и красители не полезны и даже опасны для здоровья.

-А вы правильно питаетесь? (ответы детей)

-Третий лепесток « Занятия спортом».

-Какие виды спорта вы считаете самыми полезными и доступными? (плаванье, езда на велосипеде, походы, туризм, лыжи, коньки…)

-Каким видом спорта увлекаетесь вы?

-Давайте сделаем несколько упражнений утренней гимнастики.

(проводятся упражнения утренней гимнастики)

Спортсмен преодолел себя,

А это значит много.

И главное здесь даже не рекорд

И не блестящие медали.

Здоровье - главное!

Его приносит спорт !

- Важно помнить, что движение это жизнь!

Четвертый лепесток «Закаливание».

В нашей стране много людей, чей возраст перевалил за сто лет. Долгожители считают, что есть секреты долголетия. Первый секрет – закаленное тело.

-Как можно проводить закаливание?

-Закаливать организм можно двумя способами: с помощью воздушных ванн и водных процедур. Начинать закаливание нужно с проветривания комнаты. В школе регулярно проветриваются кабинеты – это помогает быть бодрыми, меньше болеть, быть закаленными.

Необходимо помнить, что закаливание нужно проводить систематически, то есть постоянно. Встав рано, в одно и тоже время, открыв форточку нужно сделать зарядку. После зарядки приступите к водным процедурам. Начинать следует с простого – обтирания. Для этого нужно намочить полотенце или губку и за 2 минуты растереть все части тела. Затем вытереться насухо. Постепенно снижайте температуру воды. Через месяц можно перейти к обливанию или душу. Начальная температура воды 30 – 35 градусов. Затем постепенно ее понижают. Одновременно необходимо постепенно переходить на более легкую одежду, не кутаться. Занимайтесь спортом, чаще бывайте на свежем воздухе.

Пятый лепесток « Соблюдать чистоту».

Всем известно, что чистота – залог здоровья. Нечистоплотность – это неуважение не только к самому себе, но и к окружающим людям. Что вы можете рассказать о правилах личной гигиены?

- Какие правила личной гигиены вам знакомы? (Мыть руки перед едой, вода и мыло уничтожают микробы)

-Правильно ухаживать за зубами, чистить зубы два раза в день, зубную щетку менять раз в 3 -4 месяца;

-Не реже одного раза в неделю мыться горячей водой;

-Ухаживать за ногтями и волосами, ногти необходимо один раз в неделю подстригать ножницами, волосы необходимо ежедневно расчесывать, не реже одного раза в неделю мыть волосы с шампунем;

-Содержать в чистоте одежду и обувь, помещение, в котором живешь, Ежедневно делать влажную уборку.

Во время и после водных процедур мы используем средства личной гигиены. Важно помнить, что эти вещи должны быть у каждого свои. Как вы думаете, почему?

- Потому что через эти предметы можно заразиться.

А сейчас такое задание:

Вы должны определить, какие предметы у каждого человека должны быть личными, а какими могут пользоваться все члены семьи. (выдаются карточки с названиями предметов: полотенце, зубная щетка, зубная паста, шампунь, мыло, мочалка, расческа, ложка, тарелка).

Вывод: Соблюдая правила личной гигиены, мы сохраним здоровье на долгие годы.

Шестой лепесток: «Не заводи вредные привычки!»

-Какие вредные привычки разрушают здоровье человека? (курение, алкоголизм, наркомания).

Курение очень вредно для здоровья. Табак поражает сердце, мозг, легкие, почки и другие органы человека. На 15 минут короче становится жизнь после каждой выкуренной сигареты. Но особенно вреден для растущего организма, который слабеет и плохо развивается!

Существует другая, не менее опасная привычка – алкоголизм. Многие взрослые страдают от вина, пива и других алкогольных напитков. У пьющего человека ухудшается память, нарушается координация движения, постепенно начинают отказывать печень, желудок и другие органы человеческого организма. Для детей этот вред втройне. Известны случаи, когда дети умирали от алкоголя или тяжело болели.

Но самая страшная болезнь нашего века – это наркомания.

Она развивается от употребления дурманящих, ядовитых веществ - наркотиков. Отведав папирос с наркотиками или специальных таблеток, слабые или очень любопытные люди, вскоре переходят к более сильным наркотическим веществам. Этим они разрушают свое здоровье. Находясь в состоянии наркотического дурмана, эти люди наносят себе страшные ранения, совершают преступления. Многие из них не доживают и до 30 лет. Избавиться от этой зависимости очень трудно, часто невозможно.

Поэтому никогда не пробуйте никаких наркотических средств.

Седьмой лепесток « Хорошее настроение и доброта».

--«Самое действенное лекарство для физического здоровья есть бодрое и весёлое настроение духа». (Х. Бострем)

-Как зависит ваше здоровье от вашего настроения?

-Положительные эмоции так же необходимы для здорового образа жизни:

радость, счастье, удовлетворённость жизнью, доброта.

-Отрицательные эмоции, которые разрушают здоровье: злость, страх, обида, тревога, тоска, мнительность, жадность. Старайтесь избегать таких эмоций и оберегать от них окружающих вас людей.

-Будьте жизнерадостны! Доказано жизнерадостные люди живут дольше.

**ИТОГ.**

- Ребята все вместе мы создали цветок здоровья. Наш цветок не был бы таким замечательным, если бы мы прикасались и прислушивались бы только к одному лепестку. Цветок красив только тогда, когда все лепестки живы и полны радости оттого, что могут подсказать вам ребята что в жизни нам поможет сберечь здоровье, а что разрушит его.

Когда мы веселы, здоровы, то хорошо и радостно всем тем людям, которые любят нас и видят каждый день.