**Укрепляющие и ухудшающие**

 **Макаренко Т.Б.**

**Педагог организатор**

**МБОУ СОШ № 95**

**Тема:** Факторы здоровья: укрепляющие и ухудшающие

**Цель:** расширить знания детей о здоровом образе жизни, о правилах гигиены, о правильном питании.

**Задачи:** 1. Формировать у учащихся представления о положительных и отрицательных факторах влияющих на организм человека, о негативных последствиях употребления алкоголя, наркотических средств, табака; дать разъяснение понятию «здоровье».

2. Развитие общей культуры личности учащихся расширение кругозора;

3. Формирование потребности в здоровом образе жизни, духовном и нравственном совершенствовании;

4. Закрепление знаний правил личной гигиены.

**Форма :** круглый стол.

**Оборудование:** мультимедийное оборудование, мультимедийная презентация, карточки с надписью факторов влияющих на здоровье.

1. **Организационный момент**

Приветствуем всех, кто время нашёл

И в школу на праздник здоровья пришёл!

Пусть солнце улыбается нам в окно,

В классе у нас уютно и светло!

Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь

И набираем, естественно, вес!

Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,

Нам спорт с физкультурой

Как воздух нужны.

А с ними порядок, уют, чистота!

Здоровье своё бережём с малых лет.

Оно нас избавит от болей и бед!

Здравствуйте, дорогие ребята! 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? Наверно, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность. Но к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье тогда, когда его теряем!

На протяжении веков представления людей о том, что значит, быть здоровым не изменились. Здоровье, как естественное состояние человека, и на Западе и на Востоке одинаково. Врачи и философы древности совершенно справедливо полагали, что человек неотделимая часть окружающего мира.

В России еще Екатерина II понимала, как важно подрастающему поколению научиться заботиться о своем здоровье. Она утвердила городские народные училища, где ученикам уже тогда преподавали, как заботится ос воем здоровье. В 1783 году автор учебника писал: “Здравием нашего тела мы называем, то состояние, когда наше тело свободно от всех недостатков и болезней”. В современных словарях здоровье обозначает – то или иное физическое состояние человека.

1. **Основная часть**

- Какие вы знаете выражения связанные со словом здоровье? (начал за здравие, а свел за упокой, здравия желаю, крепкое здоровье и т. д.)

Долгое время считалось, что здоровье – это отсутствие болезни. Вы согласны с этим? А вот такой пример: у человека ничего не болит, но у него плохая память. Или ещё пример: пьяный человек ничего не болит, но можно ли его считать здоровым?

Здоровье - это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психологического и социального благополучия.

На доске написаны слова. Выберите те из них, которые характеризуют здорового человека.

красивый статный

сутулый стройный

сильный толстый

ловкий крепкий

бледный неуклюжий

румяный подтянутый

Какие факторы влияют на здоровье? Что такое фактор? (Фактор – момент, существенное обстоятельство в каком-нибудь процессе, явлении)

А вы хорошо разбираетесь в факторах здоровья? Сейчас мы это проверим.

* ВИКТОРИНА:

1.Согласны ли вы, что зарядка - это источник бодрости и здоровья? (да)

2. Верно ли, что жевательная резинка сохраняет зубы? (нет)

3. Верно ли, что от курения ежегодно погибает более 10000 человек? (да)

4. Верно ли, что бананы поднимают настроение? (да)

5. Верно ли, что морковь замедляет старение организма? (да)

6. Правда ли, что есть безвредные наркотики? (нет)

7. Отказаться от курения легко? (нет)

8. Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? (да)

9. Правда ли, что ребёнку достаточно спать ночью 5 часов? (нет)

Молодцы ребята! Хорошо справились с заданием.

**Викторина.**

1. Какое распространенное насекомое служит переносчиком микробов, загрязняя незакрытые пищевые продукты? (Муха)

2. Мытье рук – элементарное правило личной гигиены. Назовите четыре случая, когда для обеспечения безопасности пищевых продуктов необходимо мыть руки. (Перед едой, после туалета, после прикосновения к домашним животным, после обработки сырого мяса).

3. Какие растения вызывают аллергию? (тополь, ольха, черемуха, полынь)

4. Овощ этот очень крут,

Убивает все вокруг.

Помогают фитонциды,

И от оспы и чумы.

И вылечить простуду им тоже сможем мы. (Лук)

5. Назовите средства закаливания. (Солнце, воздух, вода)

6. Почему нельзя гладить чужих кошек и собак? (Возможно заражение яйцами глистов, блохами, лишаем)

7. Почему нельзя грызть кончик карандаша или ручки? (Зубы будут неровными, возможно попадание микробов)

8. Почему нельзя меняться одеждой, обувью, головными уборами? (можно заразиться кожными и инфекционными болезнями).

9. К чему может привести выдавливание угрей и прыщей? (к возникновению и распространению инфекций, вплоть до гибели от заражения крови)

Почему нельзя грызть кончик карандаша или ручки? (Зубы будут неровными)

Почему нельзя курить? (Запах изо рта, желтые зубы, кашель, хромота)

Как влияет на здоровье употребление алкогольных напитков? (Расширение сосудов, красный нос, болезни печени, желудка, плохая память)

Как часто и зачем нужно мыть голову? (Что бы волосы были чистыми, не заводились вши, мыть один раз в 5-6 дней).

Почему нельзя грызть ногти? (Под ногтями находятся возбудители различных болезней, яйца гельминтов).

К чему может привести, привычка брать в рот несъедобные предметы? (Можно проглотить предмет, проколоть небо или щеку, заразиться болезнями)

Почему нельзя меняться одеждой и обувью, одевать чужие головные уборы? (можно заразиться кожными инфекционными заболеваниями)

Почему нельзя часами смотреть телевизор и сидеть за компьютером? (Ухудшиться зрение)

**Учитель:** Следующий способ укрепления здоровья –

1. Крепким стать нельзя мгновенно,

Надо закаляться постепенно.

Утром бег и душ бодрящий,

Как для взрослых, настоящий!

На ночь окна открывать,

Свежим воздухом дышать.

Ноги мыть водой холодной

И тогда микроб голодный

Вас вовек не одолеет.

Кто так не делает – болеет.

Ещё полезно вам всем знать,

Что летом нужно загорать.

Солнце лучами кожу ласкает,

Кожа от солнца у вас загорает,

И под влиянием солнца лучей

Д- витамин образуется в ней.

**Учитель:** Закаливание воздухом может проводиться круглый год. Среди водных процедур, предназначенных для закаливания организма, выделяют обтирание, обливание и купание.

Обтирание – наиболее простая закаливающая процедура, которая может проводиться каждый день.

После выполнения утренней гимнастики, нужно смочить прохладной водой полотенце и обтереть им тело. Начинать следует с ног, затем обтираются руки, грудь и спина. Основное условие – все движения выполняются по направлению к сердцу.

Ещё одним весьма простым способом закаливания является хождение босиком. При закаливании важно соблюдение определённых принципов:

1. Постепенно снижать температуру воды.
2. Систематичность.
3. Учёт индивидуальных особенностей.

* ЗАКАЛИВАНИЕ

Поднимите руку кто никогда не болел. Кто болел один раз в год. Кто больше. Мы привыкли, что человеку свойственно болеть, а ведь это не так. Давайте сменим установку и запомним, что человеку свойственно быть здоровым! Учёные доказали, что человек должен жить 150-200 лет. Как этого можно добиться. Одним из уникальных способов является закаливание.

Какие виды закаливания вы знаете? (солевые дорожки, умывание, русская баня, закаливание паром, закаливание солнцем, воздухом, хождение босиком) /слайд 3/

Как закаливание влияет на здоровье? Этого вполне достаточно, чтобы среди факторов, положительно, влияющих на здоровье человека появилось слово «закаливание».

* АЛКОГОЛЬ

Слово «алкоголь», как ни прискорбно, известно каждому взрослому, подростку и даже ребёнку. Алкоголь человечество знает давно. Но в последнее время проблема состоит в том, что к нему прибегают очень молодые люди, которые порой ещё и не осознают, какой вред может принести это их здоровью. Как алкоголизм влияет на здоровье? /слайд 5/

Высмеивая пьяниц, народ сложил немало пословиц и поговорок.

*«Дополните пословицу и объясните её смысл»*

1. Пьяному море по колено, а лужа по … (уши)
2. Что у трезвого на уме, у пьяного на …(языке)
3. С хмелём познаться, с честью … (расстаться)
4. Пить до дна – не видать …(добра) /

В какую колонку вывесим слово «алкоголь»? (В колонку факторов отрицательно влияющих на здоровье человека).

1. Одним из наиболее эффективных способов укрепления здоровья является режим дня.

Чтоб прогнать тоску и лень,

Подниматься каждый день

Нужно ровно в семь часов.

Отворив окна засов.

Сделать лёгкую зарядку

И убрать свою кроватку!

Душ принять

И завтрак съесть.

А потом за парту сесть!

1. Но запомните, ребята,

Очень важно это знать,

Идя в школу, на дороге

Вы не вздумайте играть!

Опасайтесь вы машин,

Их коварных чёрных шин.

1. На занятиях сиди

И всё тихо слушай.

За учителем следи,

Навостривши уши.

После школы отдыхай,

Но только не валяйся.

Дома маме помогай,

Гуляй, закаляйся!

1. Пообедав, можешь сесть

Выполнять задание.

Всё в порядке. Если есть

Воля и старание.

Соблюдаем мы всегда

Распорядок строго дня.

В час положенный ложимся,

В час положенный встаём.

Нам болезни нипочём!

* РЕЖИМ ДНЯ

Русские люди из покон веку были здоровыми, крепкими, это помогало им переносить все невзгоды. Но сила нужна ещё для того чтобы управлять самим собой, так для того чтобы быть здоровым нужно соблюдать режим дня. /слайд 6/

*«Установите последовательность действий школьника в течение дня»*

В какую колонку вывесим «режим дня»? (В колонку факторов положительно влияющих на здоровье человека).

* АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, СПОРТ

Ребята, я предлагаю вам встать, сделать прыжок вперёд, подровнять носочки, прошу вас ладонями достать пол, сцепите руки за спиной и присядьте три раза.

Как можно назвать то, что мы с вами делаем? (физкультминутка, разминка, зарядка) Одним словам – активный образ жизни, спорт. /слайд 7/

Активный образ жизни способствует укреплению здоровья или нет?

В какую колонку вывесим «активный образ жизни, спорт»? (В колонку факторов положительно влияющих на здоровье человека).

* ТАБАКОКУРЕНИЕ

Всемирная организация здравоохранения в 1988 году объявила 31 мая Всемирным днём без табака. Перед мировым сообществом была поставлена задача добиться, чтобы в XXI веке проблема табакокурения исчезла. Получилось ли? Какое влияние на здоровье человека оказывает курение? Какие болезни связанны с табакокурением?/слайд 8/

В какую колонку вывесим слово «курение»? (В колонку факторов отрицательно влияющих на здоровье человека).

* РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Мы ещё ничего не говорили о питании, а ведь как известно порой от питания зависит вся наша жизнь. Известно, что молодому, растущему организму требуется 30 видов разнообразных продуктов. Молочные, рыбные, мясные, овощные, фруктовые./ Вам необходимо расшифровать высказывание древних мудрецов.

Ключ:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| А | Е | Ж | И | К | О | С | Т | У | Ч | Ш | Ь | Ы | Я |
| 1 | 6 | 8 | 10 | 12 | 16 | 19 | 20 | 21 | 25 | 26 | 29 | 30 | 33 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| С | К | А | Ж | И | , | Ч | Т | О |  | Т | Ы |  | Е | Ш | Ь | , | И |  | Я |  | С | К | А | Ж | У |
| 19 | 12 | 1 | 8 | 10 |  | 25 | 20 | 16 |  | 20 | 30 |  | 6 | 26 | 29 |  | 10 |  | 33 |  | 19 | 12 | 1 | 8 | 21 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| К | Т | О |  | Т | Ы |  | Е | С | Т | Ь |
| 12 | 20 | 16 |  | 20 | 30 |  | 6 | 19 | 20 | 29 |

Объясните значение выражение. В какую колонку вывесим «рациональное питание»? Почему?

* НАРКОТИКИ

Нравится ли это куму или нет, но факт остаётся фактом: наркотики – проблема номер один в молодёжной среде. И не только в России, но и во всём мире. Наркотики прочно вошли в наш быт, они на каждом шагу встречаются в нашей жизни. Чтобы остановить наркотический маховик, для начала нужно знать врага в лицо. Чтобы с нами не случилась беда, нужно знать: люди должны быть готовы противостоять опасности, тем более что она рядом. Что же такое наркомания?

Жизнь похожая на ад и смерть в рассвете лет – вот цена излишнего любопытства и ложной романтики. Наркомания – это болезнь людей не сумевших сказать «нет». Какой вред организму приносит употребление наркотиков?

**Вывод:**

Не бери чужие платья,  
Ногти тоже не грызи,  
Не дружите с сигаретой,  
Так здоровье не найти.

**Итог занятия**

Заключительное слово учащихся:

1-й. Мы рождены, чтоб жить на свете долго:

2-й. Грустить и петь, смеяться и любить.

3-й. Но, что бы стали все мечты возможны,

4-й. Должны мы все здоровье сохранить.

5-й. Спроси себя: готов ли ты к работе –

6-й. Активно двигаться и в меру есть и пить?

7-й. Отбросить сигарету? Выбросить окурок?

8-й. И только так здоровье сохранить.

9-й. Взгляни вокруг: прекрасная Природа

10-й. Нас призывает с нею в мире жить.

11-й. Дай руку, друг! Давай с тобой поможем

12-й. Планете всей здоровье сохранить.

Заключительное слово учителя:

Я желаю вам, ребята, быть здоровыми всегда,

Но добиться результата невозможно без труда.

Постарайтесь не лениться. Каждый раз пред едой,

Прежде, чем за стол садиться, руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь ежедневно по утрам.

И, конечно, закаляйтесь – это так поможет вам!

Свежим воздухом дышите по возможности всегда.

На прогулки в лес ходите, он вам силы даст, друзья!

Я открыла вам секреты, как здоровье сохранить.

Выполняйте все советы, и легко вам будет жить!

Вот мы с вами и разобрали все основные факторы положительно и отрицательно влияющие на наш организм. Отметили плёсы и минусы.

«Ваше здоровье – в ваших руках». Почему так говорят?

Давайте никогда не будем забывать, здоровье нашей страны зависит от нас с вами, от каждого из нас. Выберите правильный путь, ведь в мире так много радости, так много вкуса, так много цвета, так много интересного!

1. Утром раньше поднимайся,

Прыгай, бегай, отжимайся,

Для здоровья, для порядка

Людям всем нужна (зарядка).



1. Вот такой забавный случай:

Поселилась в ванной туча.

Дождик льётся с потолка

Мне на спину и бока!

До чего ж приятно это,

Дождик тёплый, подогретый,

На полу не видно луж,

Все ребята любят (душ).

1. Хочешь ты побить рекорд?

Так тебе поможет (спорт).

1. Он с тобою и со мною

Шёл степенными стежками.

Друг походный за спиною

На ремнях с застёжками. (Рюкзак)

1. В новой стене, в круглом окне

Днём стекло разбито,

На ночь вставлено. (Прорубь)

1. Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса.

По дороге едут ноги

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ:

Это мой (велосипед).

1. Кто на льду меня догонит?

Мы бежим вперегонки.

А несут меня не кони,

А блестящие (коньки).

1. Чтоб большим спортсменом стать,

Нужно очень много знать.

Вам поможет здесь сноровка

И, конечно, (тренировка).

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1.** |  |  |  |  |  |
| **2.** |  |  |
|  | **3.** |  |  |  |  |
|  | | | **4.** |  |  |  |  |  |
|  | **5.** |  |  |  |  |  |  |
|  | | | **6.** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7.** |  |  |  |  |  |
|  | **8.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |