

Классный час по теме: Профилактика простудных заболеваний

Цель: формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

Задачи занятия: познакомить с профилактическими мероприятиями, помогающими сохранить собственное здоровье на долгие годы. воспитание у учащихся убеждения в том, что здоровье является важным условием для счастливой жизни; знакомство учащихся с правилами профилактики простудных заболеваний, способами укрепления своего здоровья.

Планируемые результаты: учащиеся расширят знания о простудных заболеваниях (о причинах возникновения и способах профилактики ОРВИ, ОРЗ и гриппа); научатся делать выводы.

Ход занятия.

I Объявление темы занятия.

Ребята, сегодня мы собрались с вами, чтобы поговорить о здоровье. На какое слово похоже слово "здоровье"? (Ответы детей)

Правильно, слово "здоровье" похоже на слово "здравствуй". Когда люди здороваются, они желают друг другу здоровья. Давайте поздороваемся и мы.

Сегодня на нашем занятии мы будем говорить о здоровье.

II Актуализация знаний учащихся.

При встрече люди издавна желали друг другу здоровья:

«Здравствуйте, доброго здоровья!»

«Как ваше драгоценное здоровье?!»

И это не случайно. Ведь ещё в Древней Руси говорили

«Здоровья не купишь»

«Дал бы Бог здоровья, а счастье найдёшь»

- Что значит быть здоровым ?

Жить без болезней, вести нормальную деятельность, быть живым.

Здоровье в большей степени зависит от вас самих.

- Что может повлиять на состояние здоровья?

Образ жизни.

Состояние окружающей среды – природы.

Питание.

Древние Греки например, мало болели, но долго жили!

- От чего же им так везло?

Пищу ели растительную, мяса употребляли мало, табака не знали, вино пили разбавленным, очень много двигались. Но главное, закалялись. В школе полдня занимались наукой, полдня физкультурой.

- Почему?

III Игра «Ромашка».

- Знаете ли вы пословицы о здоровье?

На лепестках ромашки записаны первые половинки пословиц – продолжите их.

- Чистая вода – (для хвори беда).
- Чаще мойся, (воды не бойся).
- Здоровые зубы – (здоровью любы).
- Чистота-(залог здоровья).
- Здоровье дороже (денег).
- Заболел живот, держи (закрытым рот)
- Чистая вода (хвори беда)

- Быстрого и ловкого (болезнь не догонит)

Видите, что про здоровье люди думали и в древности, ведь пословицы - это народная мудрость.

- Так что же такое здоровье? (ответы детей)

А сейчас немного отдохнём.

4. Физкультминутка.

По коленочкам ударим - *(Присели, хлопаем по коленям.)*

Тише, тише, тише.

Ручки, ручки поднимаем - *(Встали, руки подняли вверх.)*

Выше, выше, выше.

Завертелись наши ручки, *(Круги руками над головой.)*

Снова опустились.

Мы на месте покружились - *(Кружимся.)*

И остановились.

IV Игра «Ассоциации»

Здоровый человек- это...

Вывод. Что же мешает быть здоровым? (неправильное питание, вредные привычки, лень, и перегрузки, боязнь физкультуры, не соблюдение личной гигиены...., а ещё зависть, и сквернословие.)

V Профилактика простудных заболеваний.

Сегодня мы поговорим о профилактике простудных заболеваний. Наступает холодное время года. Оно несёт с собой простуду: боль в горле, насморк, кашель, высокую температуру, а если заболит горло, то мама не разрешит есть мороженое, а если поднимется температура - уложит в постель и не пустит гулять на улицу, и тогда вы не сможете бегать и играть с друзьями. Придётся скучать дома одному, а это так неинтересно! А ещё придётся пропустить занятия в школе, что всегда сказывается потом на ваших знаниях и умениях.

Придётся много нагонять самому.

- Как же избежать болезни?

Дети высказываются на эту тему.

Выступление мед. работника школы на тему:

- Что такое простуда.
- Добрые советы.
- Чтобы не распространять инфекцию.

VI Укрепление здоровья.

- Что ещё нужно делать, чтобы укреплять здоровье?

1. Нужно помнить о правилах гигиены. Грязные руки, немытые ягоды, овощи и фрукты служат основной причиной заражения острыми кишечными инфекциями. Руки человека, которые ехал в городском транспорте, отсчитывал деньги, делал покупки, не могут быть чистыми. Недаром врачи называют дизентерию «болезнью грязных рук».
2. Нужно заниматься спортом, бегать, плавать, делать каждый день зарядку. Двигательная активность это не только средство профилактики многих болезней, но и один из факторов, способствующих гармоничному развитию личности.
3. Нужно правильно питаться, принимать витамины, есть овощи и фрукты.

В магазинах продают много разных продуктов, если бы мама попросила вас сходить в магазин, смогли бы вы выбрать полезные продукты. Давайте поиграем в игру и узнаем можно ли вам доверять домашнее хозяйство.

Игра "Советы"

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет

Вы потопайте - нет, нет!

Постоянно нужно есть,
Для здоровья важно:
Фрукты, овощи, омлет,
Творог, простоквашу. (Дети хлопают)
Не грызите лист капустный,
Он совсем, совсем невкусный.
Лучше ешьте шоколад,
Вафли, сахар, мармелад. (Дети топают - нет, нет)
Зубы вы почистили
И идите спать.
Захватите булочку
Сладкую в кровать. (Дети топают - нет, нет)

VII Рубрика «Это полезно знать».

Сейчас послушаем рубрику «Это полезно знать».

Ученик:

1. Слабость, головокружение, повышенная утомляемость, частые простудой - верный признак нехватки витамина С.
2. Сухость кожи, тусклые волосы, ломкость ногтей - нехватка витамина А.
3. Расстройство сна, повышенная возбудимость, потеря аппетита - это нехватка витамина В₆
4. Мышечная слабость, отдышка и сердцебиение свидетельствуют о дефиците витамина В₁.
5. Как же повысить защитные силы? Не перенапрягайтесь! Больше гуляйте, спите в прохладном помещении. И принимайте витамины.

VIII Обобщение.