

Классный час на тему: «Здоровый образ жизни»

Если хочешь быть здоров - закаляйся!

Учитель: Почему люди простужаются?

Дело в том, что кожа человека чувствительнее к холоду, чем к теплу. И для того, чтобы даже лёгкий сквозняк не вызвал переохлаждение и не привели к насморку. Чиханию, нужна тренировка тела к прохладным действиям. Наше тело - «общежитие» для бактерий. Защитные силы организма сдерживают их размножение. В итоге какого-то мощного действия, к примеру остывания, защитные силы ослабевают и бактерии, дотоле тихо гнездившиеся в определённом месте организма, начинают проявлять свои вредные характеристики. Начинается насморк, обостряется хронический тонзиллит, замучает ангину, присоединится воспаление мочевого пузыря либо почек, либо возникает общественная реакция организма, которая до этого называлась простудой, с преимущественным поражением носоглотки.

Блиц-опрос учащихся на листочках.

1. Как частенько у вас в этом году была простуда?

0-ни разу;

1-от 1 до 4 раз:

2-более 4 раз:

2. Есть ли у вас хронические болезни органов дыхания? (бронхит, гайморит, ринит, тонзиллит,

ларингит, ангина)

0-нет:

1-одно болезнь:

2-комплекс болезней.

3. Бывают ли у вас дни общего недомогания? (вялость, упадок сил, сонливость, слабые головные боли)

0-крайне редко:

1-часто:

2-очень частенько.

Если вы набрали 0-1 балл, то ваш организм в порядке, 2-4 балла - вы в группе риска, 5-6 баллов - ваш организм ослаблен.

Учитель: Мы узрели, что посреди нас почти все имеют ослабленное здоровье и подвержены простудам. Как посодействовать себе? Ответ один- закаливание. Начиная закаливание. Необходимо держать в голове, что:

1. Поначалу необходимо избавиться от микробного гнезда в организме в виде нездоровых зубов, воспаленных миндалин и т. д.
2. Закаливание должно быть постепенным.
3. Закаливаться необходимо систематически, не пропуская ни 1-го дня.
4. Нужно учесть личные индивидуальности организма, ведь разные люди по различному реагируют на низкие температуры.
5. Необходимо применять всякую возможность для закаливания.

ВИКТОРИНА (спрашиваются учащиеся по желанию)

- 1.Назовите средства закаливания. (Солнце, воздух, вода)
2. Приведите примеры общих закаливающих процедур. (Душ, купание, загорание.)
3. Приведите пример местных закаливающих процедур. (Ходьба босиком, умывание прохладной водой и т. д.)
- 4.Какие процедуры можно воспринимать, не выходя из дома? (Солнечные и воздушные ванны при открытом окне).
- 5.Как влияют занятия физкультурой на процесс закаливания? (Положительно.)
6. В каком возрасте можно начинать закаливание? (С рождения.)
7. Как умение одеваться может посодействовать закаливанию? (Одежда обязана соответствовать сезону года, нельзя кутаться, однако и нельзя ходить зимой без шапки и куртки, а в тёплом помещении ни в коем случае нельзя находиться в тёплой одежде.)
8. Можно ли соревноваться в закаливании? (Нет, у каждого - собственный ритм и график.)

Для проведения последующей викторины нужен непрозрачный мешочек и 10 гречих орехов. На каждом орехе - цифра от 1 до 10. Участники по очереди выбирают себе задание, вытаскивая орехи из мешочка. Если ученик верно отвечает на вопрос, то орех остаётся у него, если нет, то отвечать может другой ученик. Выиграет тот, кто соберёт большее число орехов.

- 1.У деток почще бывает искривление позвоночника и ног, чем у взрослых. Но детки реже разламывают кости. Чем взрослые. От наличия какого вещества это зависит? Из каких

товаров питания можно получить это вещество? Какой витамин нужен организму для усвоения этого вещества костями?

(Это вещество – кальций, он придаёт костям твёрдость. Много кальция в молочных продуктах. Витамин Д содействует поступлению кальция в кости.)

2. Заяц, воспитанный в клеточке. Погибает при первом стремительном беге. Может ли такое приключится с человеком? Что такое гиподинамия, чем она опасна? (Непременно, если нетренированный человек будет участвовать в соревнованиях по бегу. Гиподинамия - малоподвижный образ жизни, опасен тем, что приводит к ослаблению мышечной системы, сердечным заболеваниям и т. д.)

3. В семье два отпрыска. Один из их каждое утро моется прохладной водой, иной - тёплой. Кто из них реже болеет простудой? Почему? (Прохладная вода- средство закаливания, потому реже простужается 1-ый отпрыск.)

4. Почему, поиграв с животными нужно вымыть руки, даже не дожидаясь пищи? (На шерсти животного могут находиться бактерии и яйца червей. Если не вымыть руки, бактерии могут проникнуть во вовнутрь организма, а яйца червей, попав в кишечный тракт, вызовут инфицирование организма гельминтами.)

5.Почему нельзя без помощи других голодать ради прекрасной фигуры? (при голодании меняется обмен веществ, потому непременно необходимо наблюдение врача. А прекрасной фигуры можно достигнуть, занимаясь физкультурой, верно питаясь)

6. « Обжора роет себе могилу зубами»,- говорит народная пословица. Почему? (Люди с лишним весом имеют много болезней, потому длительность их жизни меньше. Чем у людей с обычным весом.)

7. Весна. Петя «загорает» на закрытом окне. Жарко, а загара нет. Открыл окно, а через час на теле ожог. Полезен ли загар? Чем это можно разъяснить? (Стекло не пропускает ультрафиолетовые лучи, потому при закрытом окне загореть нереально. 1-ое пребывание на солнце обязано продолжаться 5-10 минут. Загорать нужно, потому что в коже появляется витамин Д.)

8. В весенние месяцы увеличивается утомляемость, вялость. Кровоточат дёсна, возникают синяки. Отчего это бывает и как с сиим биться? (Это - авитаминоз. Весной организм испытывает недочет витаминов, что можно исправить, употребляя в еду салаты и поливитамины.)

9. Почему скрипачи глухие на левое ухо? (На левом плече скрипач держит скрипку, а долгое действие громких звуков приводит к понижению слуха и к глухоте.)

10. Стоит ли в жару пить много воды? (В жаркую погоду усиливается потоотделение и уходит из организма соль. Чтобы вернуть солевой баланс, человеку нужна вода. Чтобы избежать жажды, довольно съесть солёный кусок хлеба.

Крошка сын к отцу пришел, и спросила кроха:

«Что такое хорошо и что такое плохо?»

Если делаешь зарядку, если кушаешь салат,

И не любишь шоколадку-
То найдёшь здоровьяя клад.
Если мыть не хочешь уши и в бассейн ты не идёшь.
С сигаретою ты дружишь - то здоровьяя не найдёшь.
Нужно, нужно заниматься по утрам и вечерам.
Умываться, закаляться, спортом смело заниматься,
Быть здоровым постараться. Это нужно только нам!