

Карпина Тамара Валерьевна
Воспитатель
МБОУ школа-интернат №9, г. Челябинск

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 в 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 ОРИ, 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.