

Я здоровье берегу – сам себе я помогу

Урок здоровья

Цель мероприятия: научить детей вести здоровый образ жизни

Задачи: пропаганда здорового образа жизни, формирования у обучающихся убеждения о пользе здорового образа жизни, определения условий сохранения здоровья, о здоровье как самой главной ценности, реализация детской инициативы.



Здравствуйтесь, ребята! Говорю вам “здравствуйтесь”, а это значит, что всем вам желаю здоровья. Почему в приветствии всегда звучит пожелание друг другу здоровья? Потому что здоровье для человека самая главная ценность. Люди часто говорят друг другу при встрече это хорошее, доброе слово. Слово здравствуйтесь очень старое. Связано со словом дерево. Когда–то давно люди, произнося слово здравствуйтесь, желали другим быть здоровыми, крепкими, могучими как дерево, как дуб например.

И теперь мы, когда говорим это слово, желаем человеку быть здоровым, сильным, крепким.

А вы знаете, что дороже всего на свете? Конечно, это жизнь, здоровье. Еще в Древней Руси говорили «Здоровье дороже богатства».

Главное в жизни - это здоровье!
С детства попробуйте это понять!
Главная ценность - это здоровье!
Его не купить, но легко потерять.

О здоровом смысле жизни
Обсудить вопрос должны мы.
Как прожить нам много лет?
Как достичь больших побед?

Стать веселым и успешным,
И красивым быть, конечно!
Не брюзжать, не унывать,
Перед трудностью не пасовать!

Не бояться сквозняков,
Позабыть про докторов!
Есть один простой рецепт:
Здоровью – да! Болезням – нет!

Здоровье это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Но как часто мы, растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно. Здоровье человека, прежде всего, зависит от него самого, от того, как он о нем заботится, от образа жизни. Доказано, что более половины всех болезней приобретается в детском возрасте.

Я хочу рассказать вам одну сказку:

В одной сказочной стране на берегу прекрасного моря стоял дворец. В нем жил правитель, у которого было 3 сына. Отец любил своих сыновей, и они отвечали ему взаимностью. Дети росли добрыми, послушными, трудолюбивыми. Одно огорчало правителя - дети часто болели. Правитель пригласил во дворец самых мудрых людей страны и спросил: “Почему люди болеют? Что надо сделать, чтобы люди жили долго и счастливо?” Мудрецы долго совещались, и самый старый из них сказал: “Здоровье человека зависит во многом от образа жизни, поведения и умения помочь себе и другим в трудных ситуациях” Выслушал правитель мудреца и приказал открыть школу Здоровья для всех детей страны.

Сегодня мы отправимся в школу Здоровья. Вы узнаете много нового о себе, об особенностях своего организма, узнаете, как нужно заботиться о своем здоровье, чтобы не болеть, расти крепкими и здоровыми.

– Какого человека называют здоровым?

(Сильного, крепкого, он не болеет, физически и психически благополучен.)

– Чтобы быть здоровым, необходимо вести здоровый образ жизни.

– По каким признакам мы узнаем, что человек ведет здоровый образ жизни?

(Человек занимается спортом, не имеет вредных привычек, соблюдает режим дня, не болеет, правильно питается.)

– В режиме дня необходимо планировать питание. Сколько раз необходимо есть? *(Не менее 3 раз.)*

– Самый важный прием пищи – утренний. Древние говорили: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу». Почему?

– Из каких продуктов состоял ваш сегодняшний завтрак? *(Врачи рекомендуют на завтрак есть молочные блюда, омлет, чай с бутербродом.)*

А можно ли купить здоровье?

Получен от природы дар-

Не мяч и не воздушный шар.

Не глобус это. Не арбуз-

Здоровье. Очень хрупкий груз.

Чтоб жизнь счастливую прожить,

Здоровье нужно сохранить.

Витамины – просто чудо!

Столько радости несут:
Все болезни и простуды
Вот поэтому всегда
Для крепкого здоровья
Полноценная еда –
Важнейшее условие!

Ягоды, фрукты, овощи – основные источники витаминов. А витамины очень нужны нашему организму.

Помни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую
Или сок морковный пьёт.

Ребята! Давайте вспомним, какие **овощи и фрукты** мы с вами употребляем в пищу. Одна команда пишет названия всех знакомых фруктов, другая – овощей.

Витамин А – это витамин роста, помогает нашим глазам сохранить зрение. Найти его можно в молоке, моркови, зеленом луке.

Очень важно спозаранку
Съесть за завтраком овсянку.

Витамин В делает человека бодрым, сильным, укрепляет сердце и нервную систему. Он есть в черном хлебе, в грецких орехах.

Рыбий жир всего полезней,
Хоть противный – надо пить.
Он спасает от болезней,
Без болезней – лучше жить!

Витамин Д делает наши ноги и руки крепкими, сохраняет наши зубы.
Есть в яйце, сыре, молоке, рыбе.

От простуды и ангины
Помогают апельсины,
Ну, а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.

Витамин С помогает бороться с болезнями. Есть в картофеле, чесноке, капусте, во всех ягодах и фруктах.

Конкурс « Знание - сила».

- 1.Какие растения с характерным резким запахом являются хорошим средством в профилактике простудных заболеваний? (*ответ: лук, чеснок*);
- 2.Какие вещества обязательно надо употреблять, если вы испытываете утомление, упадок сил особенно весной?
(*ответ: витамины*);
- 3.Продукт из фруктов, который рекомендуется выпивать за 30 минут до еды.
(*ответ: сок*);
- 4.Что способствует закаливанию организма? (*Ответ: солнце, воздух, вода.*)
- 5.Сколько раз в день нужно чистить зубы?
- 6.Верно ли, что кактусы снимают излучение от компьютера? (нет)
- 7.Чтобы сберечь глаза, нужно читать лежа?
- 8.Микробы очень маленькие и живые, они попадают в организм и вызывают болезнь? (да)
- 9.Что нужно делать, чтобы защититься от микробов?
- 10.На каком расстоянии нужно сидеть от экрана телевизора?
- 11.Сколько можно сидеть за монитором компьютера?
- 12.Верно ли, что жевательная резинка сохраняет зубы?
(*Ответ: нет.*)
- 13.Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (*Ответ: нет.*)
- 14.Правда ли, что ежедневно надо выпивать по два стакана молока? (да)
– Что дает занятие спортом? (*Ученик не болеет, всегда бодрый, энергичный, спорт помогает в учебе.*)
- 15.Какие вредные привычки губят здоровье человека? (алкоголь, курение и др.)

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Должен быть режим у дня.
Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться —
На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый день.

Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты —
Вот полезная еда,
Витаминами полна!

На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!

Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!

Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!

Давайте с вами продолжим **народные пословицы и поговорки**, посвященные здоровому образу жизни.

1. В здоровом теле - здоровый дух
2. Курить - здоровью вредить.
3. Береги платье снову, а здоровье смолоду
4. Здоров будешь – всё добудешь.
5. Здоровье дороже денег.
6. Крепок телом - богат душой.
7. Болен - лечись, а здоров - берегись.

Постарайтесь их запомнить, и будьте всегда здоровы.

Загадки о режиме дня

1. Стать здоровым ты решил, значит, соблюдай... (ответ: режим);
2. Утром в семь звенит настырно наш веселый друг... (ответ: будильник);
3. На зарядку встала вся - наша дружная... (ответ: семья);
4. Всегда я мою руки с мылом, не надо звать к нам... (ответ: Мойдодыра);

5. После обеда можно сладко поспать, а можно и во дворе... (ответ: поиграть);
6. Смотрит к нам в окно луна, значит, спать давно... (ответ: пора)

Давайте поиграем **в игру-кричалку "Полезно-вредно"**.

1. Читать лёжа: (*вредно*)
2. Смотреть на яркий свет: (*вредно*)
3. Умываться по утрам: (*полезно*)
4. Смотреть близко телевизор: (*вредно*)
5. Употреблять в пищу морковь, яблоки, петрушку: (*полезно*)
6. Тереть глаза грязными руками: (*вредно*)
7. Заниматься физкультурой: (*полезно*)

Молодцы!

Мы желаем вам, ребята,
Быть здоровыми всегда.
Но добиться результата
невозможно без труда!

Постарайтесь не лениться –
Каждый раз перед 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!

Мы открыли вам секреты,
Как здоровье сохранить,
Выполняйте все советы,
И легко вам будет жить!

**Ведь наше здоровье в надежных руках!
До свидания! До новых встреч, ребята!**