

МБОУ СОШ № М1 с. Канглы

Классный час
«Если хочешь быть
здоров...»

Подготовила и провела
Учитель начальных классов
Баратилова М.В.

Сентябрь 2013г.

1.Беседа по теме.

Вспомните «Сказку о микробах»

-Где живут микробы?

Микробы могут жить в воздухе, воде, на земле, на нашем теле. Слово «микроб» произошло от двух греческих слов: «микрос», что значит «малый», «биос»- «жизнь». Не все микробы вредные. Многие полезны. Например, с помощью молочнокислых бактерий можно приготовить ряженку, кефир. А вредные, болезнетворные, микробы, попадая в организм, размножаются, выделяют яды. От них возникают разные болезни.

- Как попадают микробы в организм?

если человек при чихании не прикрывает рот и нос(микробы разлетаются на 10 метров);

не моет руки перед едой (не дружит с доктором Водой)

пользуется чужими вещами

не моет овощи и фрукты

не закаляется и т.д. - почему одни люди болеют часто и тяжело, а другие редко? - почему одни жалуются то на головную боль, то на усталость, а другим всё нипочём, (они закаляются) -Как они это делают?

Водные процедуры - необходимый элемент закаливания. Их несколько: обтирание, общее обливание тела, обливание ног, купание в открытых водоёмах, контрастные процедуры. Начинают проводить водные процедуры водой нейтральной температуры 32-34 градуса, постепенно снижая её до 14 градусов.

2. Если хочешь быть здоров - закаляйся!

- утром, как помоее лицо, руки, шею тёплой водой, ополаскивайте их водой комнатной температуры.
- Утром обтирайте тело влажным полотенцем или принимайте душ. обливаясь под душем, делайте температуру воды на 1-2 градуса выше, чем при обтирании.
- Мягкой салфеткой или рукавицей, смоченными в воде, обтирайте руки от кисти к плечу, ноги - от стопы к бедру.
- Мойте ноги каждый день прохладной водой, постепенно делая её холоднее.
- Купайтесь в открытых водоёмах.

После любой водной процедуры разотрите тело полотенцем до лёгкого покраснения. Воздушно-солнечные ванны летом лучше принимать, находясь

в движении: гуляя по лесу, парку, саду, играя в подвижные игры. Одежда должна быть легкой, хорошо пропускающей воздух.

3.Оздоровительная физминутка .

- как вы думаете, хорошее у вас здоровье?

- Можете ли вы назвать себя закаленными? Приведите примеры закалённых людей.

- как выглядит на морозе закалённый и незакалённый человек?

- что нужно делать. Чтоб попасть в страну здоровячков?

Вспомним волшебные слова:

Я здоровье сберегу.

Сам себе я помогу!

4. Выполнение рисунка для классной выставки

«Мы дружим с физкультурой и спортом»

5. Шесть признаков здорового закалённого человека:

- Очень редко болеет
- Имеет чистую кожу, блестящие глаза и волосы
- Имеет хороший сон
- Живёт не менее 80 лет
- Может без одышки пробежать 5 км
- Если заболел, то быстро поправляется.

- какие признаки выбираются главными? Почему?

- какими способами можно достигнуть этих качеств? Нарисуйте.

6. Это интересно!

- как вы думаете, сколько лет должен прожить человек, чтобы получить почётное звание долгожитель?

В нашей стране много людей. Чей возраст перевалил за 100 лет. Долгожители считают, что есть секреты долголетия. Первый секрет-закалённое тело.

Второй секрет - хороший характер. Третий секрет -правильное питание и режим дня. Четвёртый секрет - ежедневный физический труд.

- Как вы думаете, трудно ли выполнять всё это и стать долгожителем?

Задание. Выберите слова для характеристики здорового человека:

Красивый

ловкий

статный крепкий

Сутулый

бледный

стройный неуклюжий

Сильный

румяный

толстый подтянутый

7. Итог урока

-Каждый человек должен заботиться о своём здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам.

