

Забота о здоровье детей – это важнейший труд педагога!

От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний и вера в свои силы.
В. А. Сухомлинский.

Обучение школьников бережному отношению к своему здоровью - актуальная задача современного образования. Сегодня проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Очень важно сегодня не только подготовить ребенка к самостоятельной жизни, воспитать его нравственно и физически здоровым, но и научить его быть здоровым, способствовать формированию у него осознанной потребности в здоровье, как залога будущего благополучия и успешности в жизни. Именно поэтому педагогическая деятельность воспитателя должна быть направлена прежде всего на формирование у детей мотивации на сохранение и укрепление своего здоровья, воспитание здоровьесберегающего сознания у воспитанников.

В настоящее время можно с уверенностью утверждать, что именно педагог в состоянии сделать для здоровья современного ученика больше, чем врач. Во-первых, педагог призван работать так, чтобы учебно-воспитательный процесс в школе не наносил ущерб здоровью учащихся. Во-вторых, каждый педагог обязан создавать благоприятные условия для формирования навыков здорового образа жизни у своих воспитанников.

В процессе воспитания в соответствии с идеями здоровьесберегающих воспитательных технологий перед педагогами ставится задача не только сформировать у младших школьников необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, но и научить детей использовать полученные знания в повседневной жизни.

Разработана серия бесед о здоровом образе жизни с младшими школьниками (2-4 класс) по следующим темам:

- личная гигиена;
- режим дня;
- рациональное питание;
- физическая активность, закаливание;

Данная информация для бесед с младшими школьниками поможет активизировать работу по формированию здорового образа жизни у учащихся и содействовать укреплению их здоровья.

Беседа на тему:

Гигиена – наука серьёзная.

Классный руководитель: Опаленова Надежда Георгиевна.

Класс2-: 4

Дата: сентябрь

Большое значение в охране и укреплении здоровья ребенка принадлежит его гигиеническому обучению и воспитанию. Гигиеническое воспитание - это часть общего воспитания, а гигиенические навыки - это неотъемлемая часть культурного поведения любого человека.

Что такое гигиена? *В переводе с греческого «гигиена» значит «здоровый». Гигиена – это наука, которая занимается охраной здоровья, предупреждением заболеваний. Девиз правил гигиены: «Чистота - залог здоровья!»*

Сохранение и укрепление здоровья невозможны без соблюдения правил личной гигиены — комплекса мероприятий по уходу за кожей тела, волосами, полостью рта, одеждой и обувью. Очень важно воспитывать у младших школьников навыки личной гигиены и, в первую очередь, поддержания чистоты тела и одежды.

Личная гигиена — это ежедневное, систематическое выполнение гигиенических правил по уходу за телом, одеждой, обувью и жилищем.

Правила личной гигиены просты, легко выполнимы, однако, чтобы они стали привычкой каждого младшего школьника, необходимо обучать и закреплять их повседневно и в школе, и дома.

Гигиена тела. Всё тело человека покрыто кожей, которая защищает тело человека от болезней. Во время подвижных игр ребёнку становится жарко, на его коже появляются капельки пота. На коже человека всегда

присутствует тонкий слой жира, кожного сала. Если кожу долго не мыть, то на ней накапливается жир и пот, на которых задерживаются частицы пыли. От этого кожа становится грязной, грубой и перестает защищать тело. Грязная кожа может принести вред здоровью и, кроме того, грязные, неряшливые люди всегда неприятны всем окружающим. Поэтому кожу нужно мыть и за ней необходимо ухаживать. Крайне важно приучить детей тщательно мыть руки. Уже в первом классе необходимо научить учащихся правилам умывания и ухода за телом:

- утром и вечером умываться в майке, а ещё лучше – раздетым до пояса;
- руки мыть водой с мылом, высоко засучив рукава;
- тереть следует не только ладони, но и тыльные стороны кистей;
- ногти мыть с помощью специальной, хорошо намыленной щётки (ногти на руках и ногах – места скопления грязи, поэтому их, тщательно вымыв, надо коротко состригать через каждые 6 – 7 дней: на руках – дугообразно, по форме концевой фаланги пальца, а на ногах – прямо, без срезания углов, во избежание их врастания в кожу);
- вытираться после умывания надо насухо, кожу рук после мытья желательно смазывать смягчающим кремом;
- лицо надо мыть чистыми руками два раза в день – утром и вечером;
- каждый школьник должен иметь личное полотенце для лица и рук и отдельное полотенце для ног, (пользование общим полотенцем может привести к передаче целого ряда кожных заболеваний, особенно грибковых);

- в целях профилактики глистных и заразных кожных заболеваний дети должны обязательно мыть руки горячей водой с мылом после игр с животными;

- ноги надо мыть ежедневно на ночь водой комнатной температуры (это уменьшает их потливость и способствует закаливанию).

Уход за волосами. В руководствах по гигиене детей рекомендуется мыть голову 1 —2 раза в 7—10 дней. Очевидно, не будет особого вреда для волос, если мыть голову и чаще. Девочкам рекомендуется к решению этого вопроса подходить сугубо индивидуально (в зависимости от длины волос). Для мальчиков аккуратная, достаточно короткая прическа будет выглядеть чисто и опрятно при мытье головы 1 раз в 3—4 дня.

Гигиена полости рта. Уход за зубами является неотъемлемой частью поддержания хорошего здоровья. Большинство стоматологов рекомендуют чистить зубы два раза в сутки — утром и вечером (утром — после завтрака.

После каждого приема пищи желательно прополоскать рот слегка теплой водой.

Дети должны знать, что больные зубы могут быть причиной возникновения заболеваний сердца, суставов, почек. С шести лет у детей молочные зубы начинают меняться на постоянные. Достаточно хрупкие, они легко подвергаются заболеваниям и могут привести к порче находящихся рядом постоянных зубов. По уходу за зубами младшие школьники должны усвоить следующие правила:

-Каждый ребенок должен иметь свою личную зубную щётку, которая хранится в специальном футляре.

-Пищу необходимо пережёвывать обеими сторонами челюсти.

-Для лучшего сохранения эмали зубов пища не должна быть слишком горячей; разгрызание неокрепшими детскими зубами твёрдых орешков, сахара, конфет нежелательно, полезно для зубов есть сырую морковь, яблоки, капусту.

Гигиена одежды и обуви. Требования к детской одежде определяются в первую очередь физиологическими особенностями детей, отличными от организма взрослых.

Для детского белья наиболее оптимальны хлопчатобумажные ткани и трикотажные полотна. Верхняя детская одежда должна быть теплой, легкой, не стеснять движений детей. Большое значение для детской одежды имеет свобода движения, дыхания и кровообращения. .

В холодное время года при пребывании детей в помещении одежда их обычно состоит из двух слоев (белье и костюм), а при пребывании на открытом воздухе — из трех слоев (белье, костюм, пальто). Следует помнить, что слишком теплое одевание детей создает условия для простудных заболеваний.

Что касается требований к детской обуви, то в первую очередь ее размер, фасон и жесткость подошвы не должны препятствовать анатомическому развитию стопы. Жесткая подошва, выполненная из синтетических материалов, затрудняет ходьбу, мешая подвижности в суставах, повышает температуру кожи ноги и потоотделение. В целях предупреждения плоскостопия рекомендуется носить обувь на невысоком (1-2 см) каблучке.

Время пребывания в спортивной резиновой обуви (кеды, полукеды) должно быть ограничено продолжительностью спортивных занятий. Не рекомендуется использовать специальную спортивную обувь в качестве сменной, школьной обуви!

Следует обучить детей простейшим приемам самостоятельного ухода за одеждой и обувью:

-Возвратившись из школы, необходимо переодеться, повесить школьную форму в определенное место.

-На уроки физической культуры приходить только в спортивной форме.

-Выполняя работу по дому или по самообслуживанию в школе, надевать халат или фартук.

-Во время еды или мытья посуды нельзя вытирать руки об одежду, следует пользоваться салфетками, полотенцем.

- Садиться только на чистый стул; нельзя садиться на землю, на пол.

- Постоянно следить за целостностью одежды, очищать от пыли щеткой (только не в жилой комнате).

Кожа — это не только защитный покров тела, но и орган, принимающий участие в процессах дыхания, выделения и обмена веществ. Для того, чтобы кожа функционировала нормально, необходимо содержать ее в чистоте. Пренебрежение уходом за кожей тела может привести к ряду довольно серьезных расстройств здоровья человека.

Конкурс стихов на заданные рифмы «От простой воды и мыла у микробов тают силы».

Беседа на тему:

Стать здоровым ты решил – значит, соблюдай режим!

Учитель: Опаленова Надежда Георгиевна

Класс: 2-4

Дата: октябрь

Человек является частью природы, потому в его жизни, как и в природе, все должно совершаться ритмично. Чтобы быть здоровым, необходимо соблюдать режим дня и обязательно включать: учебные занятия в школе и дома, сон, внешкольные занятия: музыка, чтение, самообслуживание, выполнение личной гигиены, прием пищи, прогулка на свежем воздухе, занятие физкультурой и спортом. Главные правила: разумное чередование умственных и физических нагрузок с отдыхом. В школьные годы надо учиться беречь время. При соблюдении режима дня у школьников образуются условные рефлексy на время: установленное время пребывания ребенка на свежем воздухе создает у него привычку гулять именно в эти часы, привычка ложиться спать и вставать в одно и то же время способствует быстрому засыпанию и пробуждению. Режим дня школьников способствует нормальному развитию, укреплению здоровья, воспитанию воли, приучает к дисциплине. Составляют режим дня с учетом состояния здоровья, возрастных анатомо-физиологических и других индивидуальных особенностей ребенка. Режим дня предусматривает определенную продолжительность различных занятий, сна и отдыха, в том числе отдыха на открытом воздухе, регулярное и калорийное питание, выполнение правил личной гигиены.

Каждый день школьника должен начинаться с **утренней гимнастики**, которая недаром называется зарядкой, так как прогоняет остатки сонливости и дает заряд бодрости на весь предстоящий день. Комплекс упражнений утренней гимнастики лучше всего согласовать с преподавателем физической культуры. По совету школьного врача в гимнастику включаются такие упражнения, которые исправляют нарушения осанки. Гимнастические упражнения следует проводить в хорошо проветренной комнате, чтобы организм одновременно получал воздушную ванну. Гимнастические упражнения усиливают работу сердца и легких, улучшают обмен веществ, благотворно действуют на нервную систему.

После гимнастики проводятся водные процедуры в виде обтираний или обливаний. Первые обтирания следует проводить водой температуры 30—28°, а через каждые 2—3 дня снижать температуру воды на 1° (не ниже 12—13°), при этом температура в комнате должна быть не ниже 15°. Постепенно от обтираний можно перейти к обливанию. Водные процедуры с постепенным снижением температуры воды повышают сопротивляемость организма к резким температурным колебаниям внешней среды. Следовательно, утренний туалет, кроме гигиенического значения, имеет и закаливающее действие, укрепляет здоровье, повышает сопротивляемость простудным заболеваниям. Весь утренний туалет должен занимать не более 30 минут. Утренняя гимнастика с последующими водными процедурами готовит организм школьника к трудовому дню. Занятия всей семьей дает большой эффект.

Большое внимание в режиме дня школьника должно быть уделено питанию. Правильно организованный режим питания (4—5-разовый прием пищи) имеет

большое значение для его нормального физического и нервно-психического развития. Особенно полезны молоко и молочные продукты.

Исследованиями физиологов и гигиенистов установлено, что организм ребенка обладает наивысшей трудоспособностью в утренние часы. Поэтому в это время с детьми следует проводить наиболее трудоемкие занятия.

Основным видом деятельности школьников является их учебная работа в школе и дома. Для школьников младшего возраста, исходя из возрастных особенностей их центральной нервной системы, устанавливается определенная продолжительность учебных занятий в школе. На приготовление домашних уроков в режиме дня школьников начального звена рекомендуется отводить около 1,5—2 часов в день. При такой длительности выполнения домашних заданий, как показали специальные исследования, дети все время работают внимательно, сосредоточенно и к концу занятий остаются бодрыми, жизнерадостными; сколько-нибудь заметных признаков утомления не отмечается. Но для всестороннего развития детей очень важно также приучать их к физическому труду; работе в школьной мастерской, в кружках «Умелые руки», в саду, огороде, помощи родителям по хозяйству. При этом дети приобретают не только трудовые навыки, но и получают физическую закалку, укрепляют свое здоровье. Только правильное сочетание умственного и физического труда способствует гармоническому развитию школьника.

Крупнейшим русским ученым И. М. Сеченовым было доказано, что лучшим отдыхом является не полный покой, а так называемый активный отдых, т. е. смена одного вида деятельности другим. Смена умственного

труда физическим, в котором весь организм ребенка или его части вовлекаются в движение, способствует быстрому восстановлению работоспособности.

Наилучшим активным отдыхом для школьника является подвижная деятельность, особенно на воздухе.

Пребывание детей на открытом воздухе имеет большое оздоровительное значение. Свежий, чистый воздух укрепляет организм школьника, улучшает процессы обмена веществ, деятельность сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, повышает его сопротивляемость к инфекции. Лучшими видами подвижной деятельности, быстро рассеивающими усталость и утомление, являются движения, избранные самими детьми, совершаемые ими с удовольствием, радостью, эмоциональным подъемом. Такими движениями являются подвижные игры и спортивные развлечения (в теплое время года — игры с мячом, скакалкой, кегли; зимой — катание на санках, коньках, ходьба на лыжах).

Занятия спортом делают школьника крепким, выносливым и оказывают положительное влияние на его работоспособность и успеваемость. Общая продолжительность пребывания на открытом воздухе, включая дорогу в школу и обратно, должна составлять для младших школьников не менее 3 – 3.5 часов.

Школьника следует приучать всегда в одно и то же время ложиться спать и в одно и то же время вставать, тогда его нервная система приучается к определенному ритму работы и отдыха. Тогда школьник легко и быстро будет засыпать и легко и быстро пробуждаться в определенный час. Учащиеся должны вставать в 7 часов утра и ложиться в 20.30—21 час. Полноценность сна определяется не только его продолжительностью, но и глубиной. Спать ребенок должен в отдельной кровати, соответствующей

размерам его тела; это создает возможность в течение всего сна поддерживать мускулатуру тела в расслабленном состоянии. Одним из основных условий сохранения глубины сна детей является сон в хорошо проветренном помещении при температуре воздуха не выше 16—18°. Еще лучше приучить школьника спать при открытой форточке. Соблюдение всех этих условий способствует полноценному сну ребенка и полному восстановлению его сил к следующему трудовому дню.

Правильно организованный режим дня школьника предусматривает:

- Правильное чередование труда и отдыха.
- Регулярный прием пищи.
- Сон определенной продолжительности, с точным временем подъема и отхода ко сну.
- Определенное время для утренней гимнастики и гигиенических процедур.
- Определенное время для приготовления домашних заданий.
- Определенную продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на открытом воздухе.

Конкурс полезных советов «Здоровье – главное богатство!»

Беседа на тему:

**Правильное питание —
основа здорового образа жизни.**

Учитель: Опаленова Надежда Георгиевна.

Класс: 2- 4

Дата: ноябрь

Именно питание поддерживает биологическую жизнь, обеспечивает постоянный обмен веществ и энергии между организмом человека и окружающей его средой. Нормальная жизнедеятельность человека возможна только при условии поступления в организм необходимого (сбалансированного) количества энергии и строительного материала (белка). Энергию, которую организм получает из пищи при ее сгорании, он расходует на две цели: для обеспечения своей жизнедеятельности и для выполнения какой-либо работы. Затрачиваемую энергию организм постоянно восполняет из пищи. Потребление и затраты энергии должны быть равными. Организм человека, особенно

младшего школьника, очень чувствителен и к избытку, и к недостатку энергии, а, следовательно, к поступлению в него пищевых веществ.

Затраты энергии человек восполняет соответствующим приемом пищи. Именно в процессе питания организм получает необходимую ему энергию. Причем с различными продуктами он получает различное её количество, то есть у них разная энергетическая ценность или калорийность. Суточная потребность в калориях для детей и подростков от 8 до 11 лет составляет для мальчиков 2700 килокалорий, а для девочек 2450 килокалорий.

Если калорийность пищи не покрывает расхода энергии организма, то это приводит к его белковому и витаминному голоданию. Такое состояние опасно для организма. Длительное голодание приводит к значительному уменьшению массы тела организма, нарушает его функции, у детей при этом замедляются рост и развитие. Избыточная энергия, которая поступает в организм с пищей, ведет к увеличению массы его тела. Организм с пищей должен получить столько же энергии, сколько он потратил в течение суток. Питание, отвечающее этому условию, и называется *сбалансированным*.

Школьник должен получать такое количество пищи, которое не только компенсировало бы все энергетические затраты организма, но и обеспечивало бы его правильный рост и развитие.

Обеспечение рационального питания школьника – одно из ведущих условий его правильного гармоничного развития. Школьный период характеризуется интенсивными процессами роста, увеличением костного скелета и мышц, сложной перестройкой обмена

веществ, деятельности эндокринной системы, головного мозга. Эти процессы связаны с окончательным созреванием и формированием человека.

Правильное питание требует от школьников выполнения двух условий: умеренность и разнообразие.

Что означает умеренность?

Сократу принадлежат мудрые слова: «Мы едим для того, чтобы жить, а не для того, чтобы есть». Переесть очень вредно, желудок и кишечник не успевают переваривать пищу.

Что значит разнообразие?

Ни один продукт не даёт всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мёд, гречка, геркулес, изюм, масло). Другие помогают строить организм и сделать его более сильным (творог, рыба, мясо, яйца, орехи). А третьи – фрукты и овощи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые и помогают организму расти и развиваться (ягоды, зелень, капуста, морковь, банан. Детям 6-7 лет надо съедать в день 500-600г овощей и фруктов

Для нормальной жизнедеятельности наряду с белками, жирами и углеводами организму необходимы витамины. Очень малое их количество оказывает мощное химическое воздействие на обмен веществ в организме. Недостаток или отсутствие какого-либо витамина приводит к тяжёлому нарушению обмена веществ – авитаминозу.

Витамины образуются в растительных организмах. Поэтому их много в растительной пище. Есть они и в пищевых продуктах животного происхождения. Наш организм нуждается во многих различных витаминах. Для удобства их называют буквами латинского алфавита

Витамин С содержится в продуктах растительного происхождения (в ягодах шиповника, черной смородины, в капусте, помидорах, лимоне, апельсине, перце, укропе, моркови, свёкле, фасоли, картофеле и т.д.

Витамин А обнаружен не только в ряде продуктов растительного происхождения, но и в животной пище (в рыбьем жире, сливочном масле, молоке, яичных желтках, печени, рыбьей икре). А также содержится в моркови, шпинате, абрикосах, красном перце. Когда организм совсем не получает этот витамин или получает его очень мало, поражаются различные органы: наружная оболочка глаза, лёгкие, кишечник. При недостатке витамина А у людей повышается восприимчивость к инфекционным болезням. Витамин А влияет и на рост молодого организма. При недостатке этого витамина в пище дети плохо растут.

Витамины группы В содержатся во многих продуктах растительного и животного происхождения. К этой группе относятся несколько витаминов, например В1, В6, В11, В12.

Витамин Д содержится в рыбьем жире, печени, желтке куриного яйца и многих других продуктах. Когда в пище не хватает витамина Д, у детей развивается рахит. При рахите рост ребёнка замедляется, скелет неправильно формируется. Для предупреждения и лечения рахита применяют искусственные препараты витамина Д .

Важную роль в предупреждении и лечении рахита играет солнечный свет.

Вывод: кроме питательных веществ, с пищей обязательно должны поступать в организм все необходимые человеку витамины. Только при этом условии обмен веществ в нашем теле протекает нормально.

Важно не только то, что мы едим, но и в какое время. Распределение суточного рациона для детей школьного возраста оптимальным является 4—5-разовое питание с 3,5-4 часовым промежутком между приемами пищи.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует:

(рекомендации ВОЗ построены по принципу светофора)

Зелёный свет — еда без ограничений — это хлеб грубого помола, цельные крупы и не менее 400 г в сутки овощей и фруктов.

Желтый свет — мясо, рыба, молочные продукты — только обезжиренные и в меньшем количестве, чем «зеленые» продукты.

Красный свет — это продукты, которых нужно остерегаться: сахар, масло, кондитерские изделия. Чем реже вы употребляете такие продукты, тем лучше.

Полноценное и правильно организованное питание — необходимое условие долгой и полноценной жизни, отсутствия многих заболеваний.

Конкурс на правильное меню «Здоровая пища для всей семьи».

Беседа на тему:

Физическая активность – путь к здоровью!

Учитель: Опаленова Надежда Георгиевна.

Класс:2- 4

Дата: декабрь

«Движение – это жизнь» - эти слова известны практически каждому человеку. Тот факт, что двигательная активность полезна для организма

человека, бесспорен. Но далеко не все понимают, как важна она для формирования физического и психического здоровья человека и насколько необходимо уже с малых лет приучать наших детей вести активный образ жизни.

Среди многих факторов, которые могут влиять на здоровье детей, по интенсивности воздействия на первом месте оказывается двигательная активность.

Недостаток двигательной активности - одна из наиболее распространенных причин адаптационных ресурсов организма городских школьников. Пребывание на уроках, приготовление домашних заданий, чтение книг, занятия у компьютера, настольные электронные игры, отдых у телевизора, нахождение в транспорте - все эти формы времяпрепровождения проходят в статическом состоянии. Организм человека в процессе эволюции не приспособился к такой низкой физической активности. Синдром гиподинамии является одним из условий многих недугов взрослых людей, а тем более - подростков и младших школьников. Растущему организму необходимы адекватные физические нагрузки. И только единичными уроками физкультуры и краткими прогулками после уроков этот объем нагрузки не восполняется. Во всех случаях двигательная активность детей должна быть организована так, чтобы предотвращать малую подвижность и в то же время не приводить к их переутомлению.

Движение — это жизнь, а жизнь — это движение. Именно движение, является одним из основных факторов целенаправленной организации здорового образа жизни учащихся начальных классов и обеспечения на этой основе более успешного их обучения, сохранения и укрепления здоровья, работоспособности.

В период роста и развития человека движение стимулирует обмен веществ и энергии в организме, улучшает деятельность сердца и дыхания, а также функции некоторых других органов. Большая подвижность детей и подростков благоприятно воздействует на их головной мозг и способствует развитию умственной деятельности.

Двигательная активность должна соответствовать потребностям организма школьника. Она должна быть для него оптимальной. Недостаток движения приводит к гиподинамии – у ученика ухудшается кровообращение, дыхание и пищеварение. Ухудшается память, внимание, снижается умственная и физическая работоспособность, он чаще болеет. Высокий уровень физического развития будет благоприятно влиять и на умственные способности ученика.

Физическая активность является одним из ключевых аспектов здорового образа жизни:

- она делает человека физически привлекательным;
- существенно улучшает его здоровье;
- увеличивает продолжительность жизни и улучшает ее качество;
- снижает риск развития многих заболеваний;
- помогает справиться со стрессами и избежать депрессии;
- помогает поддерживать нормальную массу тела.

«Ходьба и движение способствуют игре мозга и работе мысли». Ж. Руссо. Ходьба - одна из лучших и наиболее доступных и легко дозируемых форм активизации двигательного режима. Умеренно напряженная и

достаточно длительная работа крупных мышечных групп при ходьбе положительно влияет на сердечную мышцу и сосуды и оказывает благоприятное воздействие на функции кровообращения и дыхания, на деятельность кишечника и почек, на нервную систему.

Среди видов спорта, способствующих предотвращению сердечно-сосудистых заболеваний, на первое место можно поставить бег и ходьбу. Обе формы физических упражнений просты, доступны всем, повсюду применимы и не нуждаются в особом материальном техническом обеспечении.

В спортивной и оздоровительной деятельности младшие школьники участвуют в спортивных и физкультурных занятиях, оздоровительных процедурах. В спортивных секциях школьники принимают участие в организации соревнований, турниров, дней здоровья. Такие соревнования полезны не только для здоровья детей, они развивают их активность, заставляют стремиться к победе и учиться правильно проигрывать, так как принимать поражение также нужно достойно.

Физическое здоровье младших школьников укрепляется закаливанием. Закаливание организма – это система процедур, которые повышают сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям внешней среды, вырабатывают иммунитет, улучшают терморегуляцию, укрепляют дух. Закаливание – это своего рода тренировка защитных сил организма, их подготовка к своевременной мобилизации при необходимости в критических условиях.

Систематическое закаливание рекомендуется начать с воздушных ванн. Весьма полезны прогулки и занятия спортом на свежем воздухе, сон при открытой форточке. Более эффективны и легче регулируются водные

процедуры. Главная заповедь при этом – чем холоднее вода, тем короче должно быть время процедуры. Закаливающие процедуры не должны вызывать неприятных ощущений, появление “гусиной кожи”.

При проведении общего закаливания рекомендуется следующая последовательность процедур: обтирание, обливание, душ, купания.

Лучшее средство против ОРВИ – сильный иммунитет, а для этого замечательно помогут всевозможные способы закаливания. Главное при закаливании – соблюдать “золотые правила” профилактики: постепенность и систематичность, и помнить, что во время острых заболеваний все виды закаливания противопоказаны. Замечательный эффект даёт метод контрастного закаливания с резкой сменой температуры воды. Это может быть контрастный душ или обливание с чередованием холодной и горячей воды. По окончании процедуры кожа должна быть холодной, но внутри тела – ощущение тепла, которое расширяется наружу, согревая всё тело. Закаливание организма необходимо проводить изо дня в день, без длительных перерывов и независимо от погодных условий – в этом залог положительного результата закаливания. Закалка – это хорошая подготовка к взрослой жизни.

Спортивная прогулка «Зимние забавы».

Беседа на тему:

Нет вредным привычкам!

Учитель: Давыдова Светлана Витальевна

Класс: 4

Дата: апрель

Особенностью каждого человека является способность привыкать к каким-либо действиям и ощущениям.

ПРИВЫЧКА – поведение, образ действий, склонность, ставшие для кого-нибудь в жизни обычными, постоянными. Не зря наши далекие предки подметили, что привычка – вторая натура. Привычки формируются в результате многократных повторений: когда человек совершает одни и те же действия, он привыкает повторять их, не задумываясь.

Многие привычки могут оказывать влияние на здоровье человека. Привычки способствующие сохранению здоровья, считаются полезными, а привычки, наносящие вред здоровью, называются вредными. Наиболее опасное влияние на здоровье оказывает употребление табака, алкоголя, наркотиков.

В табачном дыме содержится до 4000 химических веществ, часть их является канцерогенными, т.е. способствующими возникновению злокачественных опухолей. Одной из вреднейших составляющих табачного дыма является никотин. В табачном дыму содержатся также синильная кислота, мышьяк, аммиак, радиоактивный полоний. Смертность курящих на 30-80 % выше смертности некурящих. Курение является одной из причин рака легких. Курение вызывает склероз сосудов, повышает риск инфаркта и инсульта, хронический бронхит, гангрена ног. Курение ведет к разрушению зубной эмали, часто желтеют пальцы. Из рта курящего исходит неприятный запах. Многие начинают курить, чтобы казаться взрослее. Но и

повзрослев по-настоящему, часто уже не могут бросить курить, оказавшись в зависимости от табака.

Мы живем в век всевозможных и самых разнообразных пристрастий. И самым пагубным из них является алкоголь. Принятый внутрь, он быстро всасывается в желудок, кишечник и поступает в кровь. И чем моложе человек, тем чувствительнее он к токсическому действию алкоголя. Поэтому, особенно вреден алкоголь для растущего организма. От алкоголя происходят значительные нарушения мозга, слабеет память, нарушается сон, зрение, замедляется рост, мерещатся голоса, звуки. Алкоголизм, хроническое заболевание, обусловленное систематическим употреблением спиртных напитков. Проявляется физической и психической зависимостью от алкоголя, психической и социальной деградацией, патологией внутренних органов, обмена веществ, центральной и периферической нервной системы. Нередко возникают алкогольные психозы. Недаром говорят: «Потянешься за водкой - будет жизнь короткой». Пьянство ведёт за собой 6 зол: бедность, раздор, болезнь, потерю репутации, позор и ослабление умственной активности. Алкоголь - это средство, которое способно человека разумного превратить в безрассудное существо. Разрушение личности у взрослого, злоупотребляющего алкоголем, происходит в среднем через 10 лет, в то же время у ребенка такие изменения происходят через 3-4 года.

Термин "наркомания" связан с понятием "наркотик" (от греч. *narkotikos*- усыпляющий). Группу наркотиков в узком смысле слова составляют так называемые опиаты – вещества, которые добывают из мака: морфин, кодеин, героин, метадон. Говоря о наркомании, мы имеем ввиду вещества, формирующие психическую

зависимость от их потребления. Таким образом, в настоящее время термин "наркотическое вещество" (наркотик) применяется по отношению к тем ядам или веществам, которые способны вызвать эйфоризирующее, снотворное, болеутоляющее или возбуждающее действие. Наркомания – одна из самых страшных бед, которая может искалечить не только личную жизнь каждого, но и привести к гибели целую нацию. И это не просто «суровые слова». Наркобизнес приносит прибыль тем, кому это выгодно, и поэтому наркодельцам безразлично, кого затянуть в свои сети, лишь бы были деньги. Очень большая доля уходит на обработку подростковых умов. Поэтому одурманивающие вещества могут выглядеть очень привлекательно: в виде жвачек, таблеток, витаминов, сигарет, приятно пахнущих веществ. Попробовав их, человек, даже взрослый, попадает в ситуацию маленькой рыбки - будет постоянно, находиться под угрозой быть съеденным. Положение детей еще более серьезней. Все наркотики они очень опасны для здоровья, от наркотической зависимости очень трудно вылечиться. Наркотики часто называют белой смертью. Чем раньше человек привыкает к ним, тем быстрее он умирает. Хронические наркоманы живут очень мало. Наркотики полностью высасывают из человека все его силы. Нет никакой смелости в том, чтобы пробовать наркотики. А вот если человек сумел в компании отказаться, значит у него действительно есть смелость и воля.

Под воздействием табакокурения, алкоголя, наркотиков поражаются внутренние органы(сердце, легкие, желудок, сосуды, головной мозг), снижается работоспособность человека, ослабевают зрение, слух, память. Меняется и поведение людей: они становятся неуправляемыми и способны совершать поступки,

опасные для собственной жизни и жизни окружающих. Жизнь таких людей становится однообразной, они перестают стремиться к цели, их не интересует окружающий мир, они многого могут не успеть узнать в жизни. Вредными эти привычки называются еще и потому, что от них очень трудно отказаться, т. к. они вызывают зависимость (болезнь). Последствия, которые наступают в результате их ограничения, настолько болезненны, что человек не может справиться с ними сам, и в результате погибает. Вывод – лучше всего не иметь вредных привычек! Считается, что здоровье человека зависит от наследственных факторов, от условий внешней среды и от самого человека - от того образа жизни, который он ведет. Правильная организация свободного времени (музыка, спорт, танцы, «хобби») – один из способов отвлечения детей от курения, пьянства, наркомании.

Конкурс плакатов «Береги жизнь!».

В классе размещен плакат «Будь здоров!»