

Всероссийский урок здоровья

«Здоровая семья - здоровые дети»

Цель: формирование у учащихся потребности в здоровом образе жизни.

Задачи:

- 1) систематизировать знания о правилах здорового образа жизни;
- 2) развивать у ребят потребность в создании здоровой окружающей среды в школе и дома;
- 3) способствовать формированию ответственного отношения к своему здоровью и здоровью близких людей, родственников.

Тип урока: комбинированный.

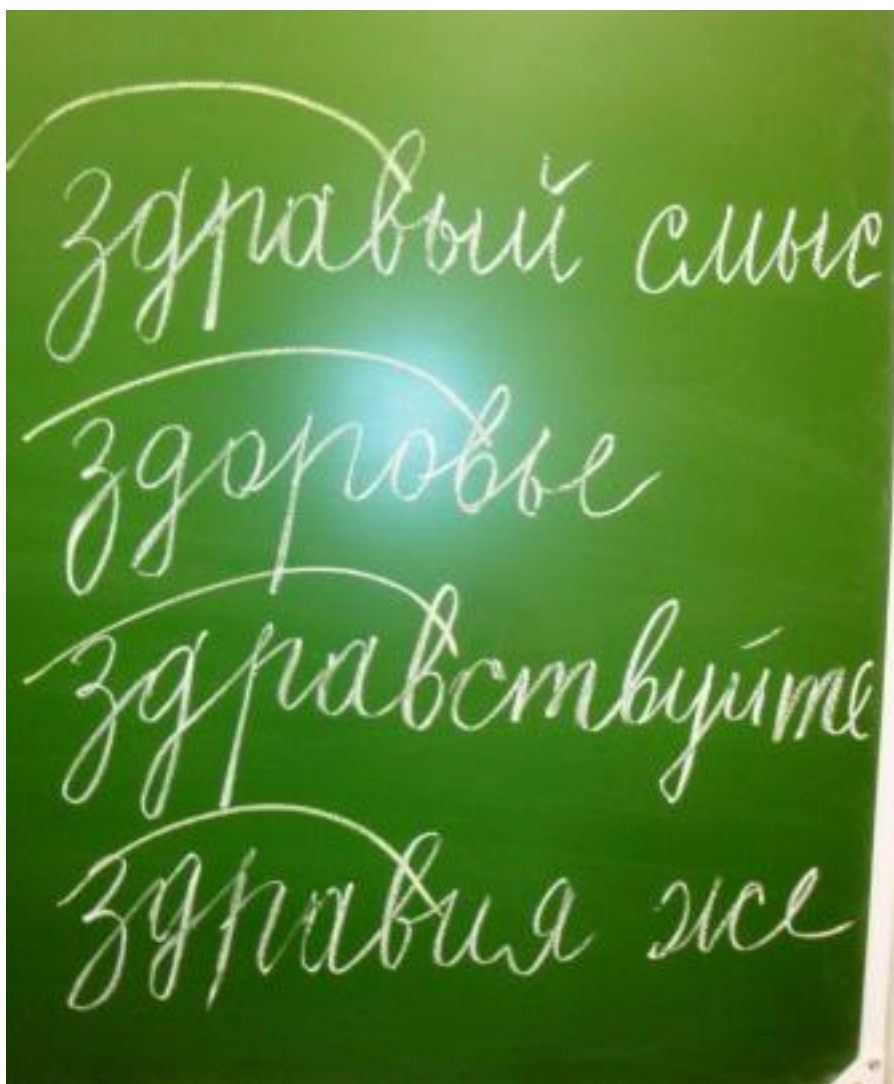
Оборудование: презентация, карточки с индивидуальными заданиями.

Ход урока.

1. Орг. момент.

2. **Беседа.**

- Ребята, сегодня у нас всероссийский урок здоровья. Как вы думаете, зачем по всей России нужен такой урок?! (Здоровье – это самое главное в жизни)
- Какие ещё ценности есть в жизни? (семья, любовь к Родине, дружба, деньги, успех в делах)
- Но самое главное из ценностей для каждого здравомыслящего человека – здоровье.
- От чего зависит здоровье каждого человека? (наследственность, т.к. здоровые родители – здоровые дети; образ жизни семьи)
- А если в семье родители пьют, курят. Что должен делать ребёнок, которому 11 – 12 лет?! (думать самому и взвешивать все «за» и «против».
- Вообще, каждому человеку надо думать своей головой. Ведь голова у нас не только для того, чтобы шапку носить. Перед вами мелькает много людей, близких вам и малознакомых. И только от вас зависит, с кого вы будете брать пример. Руководствуйтесь, пожалуйста, здравым смыслом. Какой корень в слове здоровый? Подберём однокоренные слова.: здоровье, здоровый, здравствуйте, «Здравия желаю», - говорят военные. Когда мы во всех делах руководствуемся здравым смыслом, мы сохраним своё здоровье. Недаром наша русская пословица гласит: «Береги здоровье смолоду». Если в детстве о вас хорошо заботятся родители, прививая вам здоровый образ жизни, значит и дальше, будучи взрослыми, вы будете этого придерживаться, а значит будете здоровыми. А если с детства вы дышите сигаретным дымом и перегаром, ваш организм этим пропитывается и привыкает к этому. Организм перестаёт вырабатывать никотиновую кислоту, и вы дальше будете курить. Так что в ваших руках-выбрать здоровый образ жизни или травить свой организм.



Итак, чтобы хорошо жить – надо работать, а чтобы плодотворно работать, надо быть здоровыми.

2. Просмотр и беседа по презентации. Соблюдение правил, касающихся:

- гигиены
- режима дня
- осанки
- занятия спорта
- отсутствия вредных привычек
- правильного питания.

3. **Индивидуальная работа с таблицей:**

Занятие	Очень плохо	плохо	хорошо	Очень хорошо
Прогулка после уроков				
Суп на обед				
Пить пиво				

Курение				
Помощь товарищу в выполнении д/з				

Проверка.

- Прогулка после уроков – это хорошо или плохо?! (хорошо, т.к. после работы нужно отдохнуть, «проветрить мозги», чтобы с новыми силами выполнять Д/З.

.....

- А как ответили на 5 вопрос?! (Когда мы делаем добрые дела, у нас хорошее настроение, а когда у человека хорошее настроение, у него и со здоровьем всё в порядке.)

3. **Дерево здоровья человека.**

Нарисуем теперь дерево ... здоровья человека. Корнями дерево черпает из окружающей его среды гигиенические правила, соблюдение режима дня, правильное питание, занятия спортом, отсутствие вредных привычек.

Рисунок на доске.

И тогда дерево зелёное, с красивой раскидистой кроной, приносящее плоды. Другое дерево я даже рисовать не буду. Можете представить, какое оно будет...

4. **Выступление мед. работника**, который рассказывает о профилактике простудных заболеваний, об опасности вирусных инфекций, о необходимости обращения к врачу и постельного режима при гриппе.

5. **Выступление учителя физкультуры**, который говорит о необходимости утренней гимнастики и занятий спортом, в частности зимними видами спорта.

- При ходьбе на лыжах, в частности, у человека работают все доли лёгких, и это очень полезно для здоровья.

6. **Выступление мамы одного из учеников** с рассказом о ЗОЖ семьи.

Рефлексия:

- Какой теме был посвящён этот урок? (здоровью)

- Что узнали нового?

- Что осталось непонятно?

- Назовите составляющие ЗОЖ.

- Кто с сегодняшнего дня будет делать зарядку?!!

- А кто пойдёт на каток в воскресенье?!!! Молодцы!!!

В здоровой семье – здоровые дети!

Всероссийский урок здоровья

МАКСИМ,

	очень плохо	плохо	хорошо	очень хорошо
После уроков гуляю			✓	
Кушать на завтрак кашу				✓
курить	✓			
пить вино	✓			
объяснить товарищу 8/3			✓	



