Администрация города Магнитогорска

Муниципальное образовательное учреждение

«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 4» города Магнитогорска

455026, Челябинская обл., г. Магнитогорск, ул. Суворова, 110

Тел.: (3519) 20-25-85, e-mail: [internatHYPERLINK "mailto:internat4shunin@mail.ru"4HYPERLINK "mailto:internat4shunin@mail.ru"shuninHYPERLINK "mailto:internat4shunin@mail.ru"@HYPERLINK "mailto:internat4shunin@mail.ru"mailHYPERLINK "mailto:internat4shunin@mail.ru".HYPERLINK "mailto:internat4shunin@mail.ru"ru](mailto:internat4shunin@mail.ru); <http://74203s037.edusite.ru>

**«ПОЧЕМУ МЫ БОЛЕЕМ? ПРИЗНАКИ БОЛЕЗНИ»**

(Методическая разработка классного часа по здоровому образу жизни)



**Автор – составитель:**

Чубаева Наталья Николаевна,

воспитатель группы

продлённого дня,

учитель начальной школы

МОУ «С(К)ОШИ №4»

**Г. Магнитогорск, 2015**

Цель: формирование потребности в здоровом образе жизни, необходимости бережного отношения к своему здоровью

Задачи

Знакомить учащихся с правилами сохранения здоровья на основе их информирования о проявлениях (симптомах) разных болезней, правилах поведения во время болезни, приемах и способах предупреждения и лечения некоторых заболеваний,

создать представления о простудных заболеваниях, гриппе.

дать представление о правилах здорового образа жизни, раскрыть позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье человека;

развитие внимания, мышления, устной связной речи на основе упражнений и заданий;

воспитание потребности вести здоровый образ жизни, ответственного и бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих людей.

ОБОРУДОВАНИЕ: таблицы, гербарии, практический материал (лекарственные растения).

Ход урока

1. Вступительное слово учителя.

В одной сказочной стране на берегу прекрасного моря стоял дворец. В нем жил правитель, у которого было три сына. Отец любил своих сыновей, и они отвечали ему взаимностью. Дети росли добрыми, послушными и трудолюбивыми: с самого утра они сидели и читали ученые книги, решали компьютерные задачи, смотрели передачи для умников по телевизору. Они так увлекались, что забывали сделать зарядку, вовремя поесть, мало бывали на свежем воздухе, не умели играть в мяч, плавать, не любили бегать и ходить по лесу. Правителя огорчало, что сыновья ходят, ссутулившись, часто, подолгу болеют и лекарства, рекомендованные самыми лучшими врачами, им не помогают.

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 во многом зависит от него самого, от его образа жизни, поведения и умения помочь себе и другим в трудных ситуациях”.

Выслушал правитель мудреца и приказал открыть школу здоровья для всех детей своей страны.

– От кого зависит здоровье человека?

Основной девиз “уроков здоровья”: Я здоровье сберегу,

Сам себе я помогу!

– Какие причины болезней у людей вы знаете? Почему они болеют?

– По каким признакам можно понять, что человек заболел?

(Высокая температура, озноб, головная боль, насморк, тошнота и др.)

Стихотворение С. Михалкова “Грипп”.

Катя сегодня из школы пришла,  
С книжками вместе болезнь “принесла”.  
Кашляет, чихает, слезы вытирает.  
У нее несчастный вид – очень голова болит,  
Нос припух, температура – видно, ей нужна микстура.  
И глотать ей тоже больно – очень Катя недовольна.  
Надо ей учить уроки – она мается в дремоте,  
Надо маме помогать, а она не может встать,  
Пора подруге позвонить – трудно громко говорить.  
В общем, встали все дела – так хвороба подвела.  
Невзирая на протест, ей поставили компресс,  
Хоть не хочется лечиться – с процедурами Катя мирится,  
Надо ту болезнь прогнать, чтоб здоровой снова стать:  
В школу бегать, песни петь – надо многое успеть.

– Чем отличается заболевший человек от здорового?

– Как вы думаете, приятно человеку болеть?

2. Оздоровительная минутка.

3. Игра “Кто больше знает?”

– Какие болезни вы знаете?

– Назовите признаки болезней?

4. Как помочь больному?

– Что надо делать, если заболел твой брат (сестра) или ты сам?

(Сказать об этом взрослым. Если нет взрослых дома, надо помочь больному человеку.)

При ознобе:

Укутать;

Дать теплое питье (чай с малиной, вишней);

Положить грелку.

При высокой температуре:

Чаще проветривать комнату;

Давать часто питье;

Положить на голову холодный компресс;

Сделать обтирание (1 ст. ложка воды, 1 ст. ложка уксуса).

5. Беседа о профилактике болезней.

Мы поговорим о профилактике заболеваний и о том, как лекарственные растения могут заменить таблетки и уколы.

– Ребята, а какие народные средства используют ваши родители, бабушки, для профилактики заболеваний?

– Угадайте, о каких растениях, обладающих лечебными свойствами, говорится в загадках.

Стоит в лесу кудряшка –  
Белая рубашка,  
В середине золотистая.  
Кто она такая чистая? (ромашка)

– Вспомните, что вы знаете о цветке ромашка, при каких заболеваниях ее применяют?

Слово “ромашка” переводится как милая. Родина ромашки – Америка. Давным – давно, как сорняк, ромашка вместе с зерном попала в трюм пароходов, затем ехала по железной дороге, на машинах и лошадях по всей России. Ее мелкие семена рассыпались и разносились ветром. Душистым отваром из цветков ромашки лечат кашель, поласкают горло, когда болят десна.

Тонкий стебель у дорожки,  
На конце его сережки.  
На земле лежат листки –  
Маленькие лопушки.  
Нам он, как хороший друг,  
Лечит ранки ног и рук. (Подорожник)

– Расскажите, что вы знаете о подорожнике?

Существует легенда о том, как были открыты целебные свойства подорожника. Лежали на дороге две змеи, грелись на солнышке. Вдруг из-за поворота выехала телега. Одна змея успела уползти, а другая нет. Люди остановились и увидели, как та змея, которая уползла, принесла во рту раненой подруге листик подорожника. И через некоторое время они вместе скрылись из глаз.

Чтобы вылечить ранку или ссадину, необходимо промыть водой не менее семи листиков подорожника, протереть их насухо и все сразу приложить к ране. Повязку следует оставить на 2-3 дня.

Жжется, а не огонь;  
Злая, а людей лечит. (Крапива)

Люди говорят, что одна крапива заменяет семерых врачей. Ей посвящена целая поэма: “Сон посылает больным, прекращает противную рвоту. Семена крапивные смешанные с медом надежно лечат колики”.

Где-то в чаще дремучей,  
За оградой колючей,  
У заветного местечка  
Есть волшебная аптечка:  
Там красные таблетки  
Развешаны на ветке.  
Меня зовут царем кустов  
За цвет мой и за запах  
Моих лепестков.  
Хоть куст мой зеленый  
Вас ранить готов,  
Я помогу всем больным  
И тем, кто здоров. (шиповник)

– Чем славятся плоды шиповника?

(В шиповнике очень много витаминов.)

Настой шиповника пьют для профилактики простудных заболеваний. Он очень вкусный и полезный. В нем содержится витамин С.

Листик с глянцем,  
Ягодки с румянцем,  
А сами кусточки  
Не выше кочки. (Брусника)

– Какую помощь оказывает людям брусника?

(Отвар листьев брусники снимает жар и головные боли, улучшает аппетит.)

Белый щит на тысяче листьев,

Расту на бугре, помогу в беде. (Тысячелистник)

Настой тысячелистника заживляет раны, улучшает аппетит.

6. Итог.

– Почему человек болеет?

– Каковы признаки болезней человека?

– Какие растения помогают человеку сохранить здоровье?

**Источники**

Журнал «Последний звонок» №2, 2011г.

Журнал “Воспитание школьников. №№ 1-12. 2002г.

Чаклин А.В. Как сохранить здоровье смолоду – М., 1990.