**Здоровье человека.**

Учитель: Наше путешествие в страну Безопасности продолжается. Сегодня, мы будем говорить о здоровье человека.

Просмотр видео «Здоровье человека»

Учитель: Самая большая и главная ценность человека – это его **здоровье.** Поэтому его нужно сохранять и укреплять. Для этого необходимо всегда:

1. Соблюдать распорядок дня; 2. Правильно питаться. 3. Принимать душ после сна – утром, и перед сном – вечером. 4. Не реже одного раза в неделю мыться с мылом и мочалкой. 5. Подстригать ногти и волосы. 6. Следить за чистотой своей одежды и обуви. 7. Не забывайте делать уборку дома и в классе.

Ежедневные прогулки на свежем воздухе, утренняя гимнастика и занятия физической культурой, закаливание помогут вам укрепить ваше здоровье.

Ученик: Пусть зима улыбается в окно, Но в классе светло и тепло! Здоровье своё бережём с малых лет. Оно нас избавит от болей и бед!

Учитель: - Как вы думаете, можно ли заболеть от несоблюдения личной гигиены? Что такое личная гигиена? Назовите известные вам правила личной гигиены. (Ответы учащихся). Правильно, ведь чистота – залог здоровья! Грязь и неряшливость в одежде – это пренебрежение к своему здоровью, а нечистоплотность – это неуважение не только к самому себе, но и к окружающим людям. Грязнулями бывают, как правило, ленивые люди. Ленивые школьники скучают на уроках, плохо учатся, они не хотят выполнять никаких поручений, не любят чисто писать в тетрадях, читать книги. Они не воспитывают в себе привычку трудиться, помогать родителям в домашних делах.

Ученик: Ленивые дети хотят жить так, как мечтал об этом один ученик из стихотворения Б. Заходера «Петя мечтает». Если б мыло приходило По утрам ко мне в кровать И само меня бы мыло, Хорошо бы это было! Если б книжки и тетрадки Научились быть в порядке, Знали все свои места – Вот была бы красота! Вот бы жизнь тогда настала! Знай, гуляй, да отдыхай! Тут и мама б перестала, Говорить, что я лентяй!

Учитель: Запомните: **Чистота - лучшая красота.** Кто аккуратен – тот людям приятен.

Ученик: А что означает правильно питаться? Это много и вкусно? Ученица: Здоровое питание – одна из основ здорового образа жизни. Здоровое питание должно быть регулярным, разнообразным, богатым овощами и фруктами. Чем человек питается? Какие органы помогают человеку питаться? (Органы пищеварения). Как происходит этот процесс? Пища попадает в рот, смачивается слюной, мы жуём её зубами. Дальше по пищеводу она попадает в желудок. Здесь начинается её переработка. Из желудка попадает в тонкий кишечник, где окончательно переваривается с помощью желчи и пищеварительных соков. Переваренная пища через стенки кишечника попадает в кровь и поступает ко всем органам. Но не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. В школьной столовой готовят блюда из полезных продуктов, поэтому вам необходимо съедать всё, что предлагают наши повара. Правильное питание - условие здоровья, неправильное приводит к болезням.

Учитель: Продолжите сказку: «Жил-был один король. У него была дочь. Она любила только сладкое. И с ней случилась беда». - Какая случилась беда с принцессой? - Что вы посоветуете ей? (Ответы учащихся). - Подумайте о том, правильно ли вы питаетесь?

Ученик:

Фрукты, овощи на завтрак Очень детям нравятся. От здорового питания Щёчки аж румянятся

Надо кушать много каши, Пить кефир и простоквашу, И не забывай про супчик, Будешь ты здоров, голубчик!

Учитель: Учёба в школе, выполнение домашних заданий – серьёзный труд. Чтобы при этом сохранить здоровье, надо обязательно чередовать труд с отдыхом, соблюдать режим дня. Ученик: Мы здоровьем дорожим, Соблюдаем все режим! Утром встанем мы с постели И возьмёмся за гантели. Дальше в школу - там физ-ра, Поразмяться нам пора. Физкультура - дело чести: Приседанье, бег на месте... После школы на кружок Мы в спортивный уголок Вместе с классом всем идём: Кто на брусья, кто с мячом. Вечером - уроки, ужин, Да и отдых всем нам нужен... И зевая на ходу Отправляемся ко сну. Ну, а завтра, по порядку, Мы начнём свой день с зарядки!

Учитель: О вредных привычках. - Самые вредные привычки – это **курение, употребление спиртного и наркотиков.** **Курение** очень вредно для лёгких и всего организма. Очень плохо, когда курить начинает ребёнок. Он хуже растёт, быстрее устаёт при работе, плохо учится, часто болеет.

Ученица: Разве что-то есть на свете, Что надолго можно скрыть? Пятиклассник Петя Рыбкин Потихоньку стал курить. У парнишки к сигаретам Так и тянется рука. Отстаёт по всем предметам, Не узнать ученика! Начал кашлять дурачок Вот что значит – табачок!

Учитель: - Каковы последствия курения? - Что происходит, если кто-то курит, а вы находитесь рядом? (вдыхаем часть дыма). - Что нужно сделать в таком случае? (отойти).

 **Алкоголь** при неумеренном употреблении вызывает заболевания желудка и других органов, нарушает работу всего организма. Особенно опасен алкоголь для детей. Даже несколько глотков спиртного могут вызвать у ребёнка сильное отравление. **Наркотики** – вещества, разрушающие организм человека. Попробовав наркотик раз или два, человек привыкает к нему и уже не может без него обходиться. У него развивается тяжёлая болезнь – НАРКОМАНИЯ, вылечить которую очень трудно. Распространение наркотиков – преступление, за которое строго наказывают. Чтобы сохранить здоровье запомните: - никогда не начинайте курить, - не пробуйте спиртного, - не прикасайся к наркотикам!

Подведение итогов.

 Учитель: Если ты хочешь быть здоровым и успешным сегодня и завтра, не забывай выполнять эти простые действия, которые помогут тебе достичь результатов не только в сохранении своего здоровья, но и в учении, общении с друзьями и просто в жизни. Запомните несколько советов.

1. Чтобы улучшить и сохранить своё здоровье, вам необходимо вести здоровый образ жизни. 2. Если вы заболели, вы должны обязательно прийти на приём к врачу. 3.Вставайте всегда в одно и то же время! 4. Основательно умывайте лицо и руки, неукоснительно соблюдайте правила личной гигиены! 5. Утром и вечером тщательно чистите зубы! 6. Проводите достаточное количество времени на свежем воздухе, занимайтесь спортом! 7.Одевайтесь по погоде! 8. Делайте двигательные упражнения в перерывах между выполнением домашних заданий! 9. Не бойтесь физических нагрузок, помогайте дома в хозяйственных делах! 10. Занимайтесь спортом, учитесь преодолевать трудности