**Классный час по теме «Урок здоровья»**

**Цель:** знакомство обучающихся с видами инфекционных заболеваний, их лечение и профилактика, польза витаминов и нахождения на свежем воздухе.

**Оборудование:** презентация «Инфекционные заболевания», плакат «Чтобы быть здоровым», картинки к загадкам, маска, рисунки детей (нарисованы заранее).

**Ход классного часа:**

**1. Игра «Пожелания»**

-Давайте начнем сегодняшний день с того, что выскажем друг другу пожелания на день, и сделаем это так. Первый участник встанет, подойдет к любому другому, поздоровается с ним и выскажет ему пожелание на сегодняшний день. Тот, к кому подошел первый участник, в свою очередь подойдет к следующему, и так далее до тех пор, пока каждый из нас не получит пожелание на день.

**2. Беседа по теме. Самоопределение к деятельности.**

- Кто из вас в этом учебном году болел 1 раз? …2 раза?

- А кто – ни разу?

- Про таких людей говорят: «У них крепкое здоровье».

- Хорошо ли быть здоровым человеком? Почему?

Древние ученые считали, что организм человека рассчитан на 150-170 лет. Просто некоторые люди не умеют сохранять свое здоровье, не знают, как это можно сделать. Тогда и появилась эта пословица:

*На доске: Здоровье погубишь – новое не купишь.*

- Как вы её понимаете?

-Самое ценное у человека здоровье. Его нужно беречь смолоду.

-Как вы думаете, хорошее у вас здоровье?

-Посмотрите друг на друга и скажите, как выглядит здоровый человек.

***Игра- соревнование «Кто больше?»***

Дети называют признаки, характеризующие здорового человека (весёлый, бодрый, энергичный, чистая кожа, блестящие волосы, хороший сон и др.)

-Поднимите руки те, кто за последний год ни разу не болел?

-У кого ни разу не поднималась температура тела выше 36,6? (Обычно в классе таких учеников нет)

Итак, мы сегодня поговорим об инфекционных заболеваниях.

1. **Простудные заболевания.**

Мы часто говорим о заразных болезнях. В медицине такие болезни называют инфекционными. В переводе с латинского слово «инфекция» означает заражать, портить. Источники заражения могут быть разные. Заразиться можно от человека можно от животного. Подхватить простуду проще простого. Стоит переохладиться на ветру или замерзнуть на остановке, и уже на следующий день, а то и раньше, инфекция проявит себя в виде головной боли, насморка, повышенной температуры. Также к основным симптомам данного заболевания относится кашель, боль в горле, заложенный покрасневший нос, слабость и т.д.

Иногда и переохладиться не обязательно: вирусная инфекция может «подстеречь» в транспорте, торговых центрах и других общественных местах. Простуду очень легко «подхватить» маленьким детям, людям с низким иммунитетом, особенно, страдающими хроническими заболеваниями, пожилым, и людям, недавно перенесшим какое-либо заболевание.

Инфекция распространяется микроорганизмами- микробами, которые живут в воздухе, воде, пище, земле. Источником заражения может быть кровь больного человека. Это может произойти при переливании крови или использовании медицинских инструментов многоразового использования, шприца или при лечении зубов. Замечательно, что человек, если перенес какую-нибудь инфекционную болезнь, он ею уже не заболевает. У организма вырабатывается невосприимчивость к такой болезни - иммунитет.

-Послушайте стихотворение С. Михалкова «Грипп».

У меня печальный вид,

Голова с утра болит,

Я чихаю, я охрип. Что такое?...Это грипп!

Не румяный грипп в лесу,

А поганый грипп в носу!..

**Грипп** (от фр.grippe)- острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемых вирусом гриппа. Грипп – это чрезвычайно заразное инфекционное заболевание, опасное своими осложнениями: поражением сердечнососудистой системы, центральной нервной системы и органов дыхания.

**«Симптомы гриппа»**

* Высокая температура;
* Озноб и слабость;
* Боль и ломота во всем теле;
* Кашель;
* Головная боль;
* Насморк или заложенность носа.

Для гриппа характерно резкое начало: температура тела поднимается до 39 С и выше, возникает слабость, человека бьет озноб, мучают головные боли и боль в мышцах. Для гриппа, в отличие от других вирусных инфекций, такие симптомы как кашель и насморк проявляются не сразу, а через несколько дней после начала заболевания.

**4. Оздоровительная физминутка.**

**Учитель** (говорит текст, все выполняют действия)

Но, чтобы было все в порядке,

Начнем, конечно, мы с зарядки.

Мы умеем топать, топать

И в ладоши хлопать, хлопать.

Мы умеем потянуться,

Друг на друга оглянуться.

И кругом все повернуться,

И друг другу улыбнуться.

Мы, как зайцы, прыг да скок.

Мы, как мишки, топ, топ, топ.

А потом - шагать, шагать,

Никому не отставать.

Бодрым шагом и с любовью

Мы идем в Страну здоровья.

**5. Профилактика»**

Гриппом может заболеть даже вполне здоровый человек, спортсмен. И ученые придумали еще одну защиту от таких болезней - это прививка. Осенью по всей стране проводится вакцинация населения против гриппа.

Немаловажное значение имеют меры личной профилактики:

- прикрывайте рот и нос при чихании и кашле носовым платком (салфеткой);

- избегайте прикосновений к своему рту, носу, глазам;

- соблюдайте дистанцию при общении, расстояние между людьми при разговоре должно быть не менее 1 метра (расстояние вытянутой руки).

Соблюдение правил личной гигиены, а именно мытье рук очень важно при профилактике. Тщательно и часто мойте руки с мылом или протирайте их дезинфицирующими средствами.

* В период эпидемий гриппа и простудных заболеваний необходимо:

- избегать тесных контактов с больными людьми;

- ограничить посещение культурно-массовых мероприятий, сократить время пребывания в местах скопления людей.

* Правильное использование медицинской маски поможет уберечь себя от заражения вирусными инфекциями. Одноразовую маску можно приобрести в аптеках, ватно-марлевую несложно изготовить своими руками. В отличии от одноразовой маски, которую можно носить не более 2-х часов, ватно-марлевую повязку можно носить до 4-х часов, стирать и использовать многократно. Важно, чтобы больной человек надевал маску, а также здоровый при общении (уходе) за больным.

**-**Конечно, можно лечиться лекарственными средствами, а можно и народными средствами.

*На доске таблица с новыми словами:*

|  |  |
| --- | --- |
| **Лекарства** | **Народная медицина** |

**-**Какие лекарства вы знаете? ( *таблетки, микстуры, капли, сиропы)*

**-**А какие народные средства? (травы)

**Задание «Угадай название лекарственных трав».**

Белая корзинка.  
Золотое донце.  
В ней лежит росинка.  
И сверкает солнце. *(ромашка )*  
С моего цветка берет  
Пчелка очень вкусный мед,   
А меня ж все обижают-   
Шкуру тонкую сдирают. *(липа)*

Бусы красные висят,  
Из кустов на нас глядят.  
Очень любят бусы эти  
Дети, птицы и медведи. *( малина)*

**-**А какое колючее лечебное растение растет в наших лесах, и его плоды очень вкусные?

**-** Это действительно шиповник. А почему растение получило такое название? *(из-за шипов*).

***Учитель:*** *А что ещё нужно делать, чтобы не заболеть?* **Если хочешь быть здоров – закаляйся!**

1. Утром, после того как помоете руки, лицо, шею, уши теплой водой с мылом, ополаскивайте их водой комнатной температуры.

2. Утром обтирайте тело влажным полотенцем или принимайте душ.

3. Мойте ноги каждый день прохладной водой, постепенно делая ее холоднее.

Профилактика гриппа состоит в общем оздоровлении и укреплении защитных сил организма, для этого необходимо вести здоровый образ жизни*: см. плакат «Чтобы быть здоровым»*

-Молодцы, но и этого мало. В борьбе с болезнью нам поможет еще витамин С.

Находится он в фруктах и овощах, а в каких вы узнаете отгадав ***загадки:***

1. Знают этот фрукт детишки,

Любят есть его мартышки.

Родом он из жарких стран

В тропиках растет ... ( Банан)

2.Сарафан не сарафан,

Платьице не платьице,

А как станешь раздевать,

Досыта наплачешься. (Лук)

3.Головой на лук похож.

Если только пожуёшь

Даже маленькую дольку -

Будет пахнуть очень долго. (Чеснок)

4. С оранжевой кожей,

На мячик похожий,

Но в центре не пусто,

А сочно и вкусно. (Апельсин)

5.Отгадать не очень просто -

Вот такой я фруктик знаю -

Речь идет не о кокосе,

Не о груше, не о сливе, -

Птица есть еще такая,

Называют так же - ... (Киви)

6. Далеко на юге где-то

Он растет зимой и летом.

Удивит собою нас

Толстокожий ...(Ананас)

7. Уродилась я на славу,

Голова бела, кудрява.

Кто любит щи -

Меня в них ищи. (Капуста)

8.Две сестры летом зелены,

К осени одна краснеет, другая чернеет. (Красная и черная смородины)

9. Само с кулачок,

Красный, желтый бочок.

Тронешь пальцем – гладко,

А откусишь – сладко. (Яблоко)

9. Он почти как апельсин,

С толстой кожей, сочный,

Недостаток лишь один –

Кислый очень, очень. (Лимон)

**6. Составление памятки по профилактике ОРВИ и гриппа:**

- соблюдение режима дня (достаточный сон, прогулки на свежем воздухе, избегать физических и умственных перегрузок);

- избегать как переохлаждений, так и перегревания;

- регулярно и тщательно мыть руки с мылом;

- использовать индивидуальные или одноразовые полотенца;

- во время кашля и чихания прикрывать рот и нос одноразовым платком;

- проведение регулярного проветривания и влажной уборки квартиры;

- проведение закаливающих мероприятий

**-**Молодцы! Надеюсь, что вы будете соблюдать меры профилактики и не заболеете. Вы уже взрослые, и должны сами заботиться о своём здоровье. Попробуйте не пустить в двери незваного гостя с иностранной фамилией ГРИПП!

**7. Обобщение знаний: Блиц-опрос «Правда ли, что…?»**

– …чтобы защититься от микробов, надо чаще мыть руки с мылом? (Да.)

– …что зарядка – источник бодрости и здоровья? (Да.)

– …что жвачка сохраняет зубы? (Нет.)

– …что йогурт полезнее молока? (Нет.)

– …что летом можно запастись витаминами целый год? (Нет.)

– …чтобы сохранить зрение, надо их чистить не меньше 2 раз в день? (Да.)

- ... что обливание прохладной водой укрепляет здоровье? (Да.)

- … что питье очень холодной воды в жаркий день закаливает горло? (Нет.)

- … чтобы беречь зрение, надо читать лежа? (Нет.)

- … что микробы очень малы, и поэтому с организмом человека справиться не могут? (Нет.)

**8**.**Рефлексия**

- Можно помочь себе сохранить здоровье на многие годы?

- Когда надо начинать укреплять свое здоровье?

- Перечислите способы сохранения здоровья.

Игра "Хлопки"

-Хлопните в ладоши, если услышите слово, характеризующее здорового человека: красивый,сутулый, сильный,ловкий, бледный, румяный,стройный, толстый, крепкий, неуклюжий, подтянутый.

- Вот какая новая поговорка появилась в наши дни. Почему так говорят?

На доске: Я здоровье берегу – сам себе я помогу.

**9. Времяпровождение на свежем воздухе**

Прогулки, игры и спортивные занятия на свежем воздухе - лучший отдых после учебных занятий, которого так недостает большинству детей в учебное время. С поступлением в школу общая двигательная активность ребенка падает почти на 50%.

Мы зачастую недооцениваем значение прогулок для нормального роста и развития детей. Особенно мало дети бывают на свежем воздухе осенью и зимой. Нередко их пребывание на улице ограничивается дорогой в учебное заведение и обратно. Поэтому хотя бы в каникулы у вашего ребенка не должно быть "двигательного голодания".

Как мудро заметил французский врач XVIII в. Тиссо: "Движение как таковое может по своему действию заменить любое средство, но все лечебные средства мира не могут заменить действие движений".

Если у вас нет возможности организовать отдых за городом, постарайтесь, чтобы пребывание на воздухе было как можно дальше от проезжих дорог, скопления транспорта, промышленных предприятиq/

**Вывод.** Каждый человек должен заботиться о своем здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам. Здоровье - это наш клад, самое большое богатство и его надо беречь. Если нет здоровья, нет счастья, нет настроения. Поэтому очень важно вести здоровый образ жизни, ведь соблюдение правил здорового образа жизни укрепляет здоровье, воспитывает волю, характер человека.

Я желаю вам, ребята,  
Быть здоровыми всегда.  
Но добиться результата  
Невозможно без труда.  
Постарайтесь не лениться -  
Каждый раз перед едой,  
Прежде, чем за стол садиться,  
Руки вымойте водой.  
И зарядкой занимайтесь  
Ежедневно по утрам.  
И, конечно, закаляйтесь -  
Это так поможет вам!  
Свежим воздухом дышите,  
По возможности всегда,  
На прогулки в лес ходите,  
Он вам силы даст, друзья!  
Я открыла вам секреты,  
Как здоровье сохранить,  
Выполняйте все советы,  
И легко вам будет жить!