

*** Презентация
классного часа
« Слагаемые
здоровья»**

* **ЦЕЛЬ:** АКТУАЛИЗИРОВАТЬ ЗНАНИЯ
УЧАЩИХСЯ О КОМПОНЕНТАХ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, ОБРАТИВ
ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ НА ОРГАНИЗАЦИЮ
РЕЖИМА ДНЯ ШКОЛЬНИКА И
ГИГИЕНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ УЧЕБНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.



**«Деньги потерял – ничего не
потерял, время потерял –
много потерял, здоровье
потерял – всё потерял».**



**Здоровье – это самое дорогое,
драгоценный дар,
подаренный нам природой.**

* «Здоровому всё здорово!»

* «Здоровью нет цены»

* «Здоровый человек есть самое драгоценное произведение природы»

1 группа

Необходимо разделить продукты на полезные и условно вредные:
творог, копчёная колбаса, жевательная резинка, кефир, чипсы,
рыба, кетчуп, яблоки, лимонад, сладости.

2 группа

Распределите продукты на 4 группы по содержанию в них тех или
иных витаминов.

Витамины: А, В, С, Д.

Продукты: масло, морковь, семечки, мясо, шиповник, болгарский
перец, яйца, рыбий жир, творог, лимон, печень, икра.

3 группа

Объясните, что скрывается за данными обозначениями на упаковках
продуктов: Е – 150,
Е-450, Е – 621, Е – 950.

Полезные

- * творог
- * кефир
- * рыба
- * яблоки

Вредные

- * жевательная резинка
- * чипсы
- * кетчуп
- * лимонад
- * копчёная колбаса
- * сладости



ОТВЕТЫ:

А: морковь, масло, яйца, печень.

В: семечки, мясо, масло, творог.

С: шиповник, болгарский перец,
ЛИМОН.

Д: рыбий жир, икра.

* ОТВЕТ:

- E – 150 – красители** (*способствуют заболеваниям желудочно-кишечного тракта*),
- E – 450 – солеплавители** (*ведут к нарушению процесса усвоения кальция, к хрупкости костей, отложению камней в почках*),
- E – 621 – усилители вкуса** (*при применении могут вызвать слепоту, рост раковых опухолей*);
- E – 950 – ароматизаторы** (*провоцируют астму и рост раковых опухолей*).

Упражнение «Просыпаюсь» включает в себя следующие движения:

1. Тянем за верхнюю часть уха вверх *(3 раза)*.
2. Тянем за мочки уха вниз *(3 раза)*.
3. Взяли сзади за уши и хлопаем ими, прикрывая ушные раковины, как слоны хлопают своими ушами *(3 раза)*.
4. Массируем козелки уха по часовой стрелке *(3 раза)*.
5. «Лепим пельмени» (массируем край уха от мочки до верхней кромки).

ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ:

- * * Закаливание начинайте сразу с обливания холодной водой.
- * * Самыми первыми средствами закаливания являются воздушные и солнечные ванны.
- * * Прежде чем приступать к закаливанию, нужно избавиться от микробного гнезда в виде больных зубов, насморка, кашля и т.д.
- * * **Закаливание можно начинать после консультации с лечащим врачом.**
- * * Обтирание водой, ванночки для рук и ног - это самые первые из закаливающих водных процедур.
- * * Закаливаться нужно систематически, не пропуская ни одного дня.
- * * Закаливание должно быть постепенным: нужно снижать температуру воды на 1 градус через каждые 2 дня.

** Упражнения для профилактики близорукости:*

Зажмуривание глаз.

Далеко - близко.

Руки вперед, руки вверх (следить за кончиками пальцев).

Большим пальцем писать буквы.

*** Упражнения для развития различных видов памяти:**

- 1. Демонстрируется картинка с изображением разноцветных шариков (30 секунд), потом убирается; задача детей – вспомнить расположение шариков.**
- 2. Назвать алфавит в обратном порядке.**
- 3. Игра «Угадай мелодию» (по нескольким нотам мелодии угадать песню).**
- 4. Обратный счет (необходимо восстановить порядок чисел от 100 до 0 и т. д.).**
- 5. Назвать предметы, начинающиеся на одну букву, игра в города.**

Упражнение для формирования правильной осанки:

Встать к стене, положить книгу на голову, держать спину прямо и постараться дойти до обозначенной черты, не уронив книги.

подвижный образ жизни; переедание;
правильное питание; ночной образ жизни;
вредные привычки; отказ от вредных
привычек; режим дня; активный отдых;
полноценный сон; еда на ночь; перекусы;
закаливание; личная гигиена; положительные
эмоции; стрессовые ситуации;
высоконравственное отношение к
окружающим людям, обществу, природе

подвижный образ жизни; переедание; правильное питание;
ночной образ жизни; вредные привычки; отказ от вредных
привычек; режим дня; активный отдых; полноценный сон; еда
на ночь; перекусы; закаливание; личная гигиена;
положительные эмоции; стрессовые ситуации;
высоконравственное отношение к окружающим людям,
обществу, природе



Составляющие здоровья:

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

ДВИЖЕНИЕ

РЕЖИМ ДНЯ

ЗАКАЛИВАНИЕ

ОТСУТСТВИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ

ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОСТЬ

ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

*** «Добро, которое ты делаешь от сердца, ты делаешь всегда себе».**

Л. Н. Толстой



Игра «Верно - неверно»

1. Читать лёжа
2. Смотреть телевизор лёжа
3. Оберегать глаза от ударов
4. Тереть глаза грязными руками
5. Слушать музыку в наушниках
6. Чистить уши
7. Не надевать шапку в холодную погоду
8. Посещать ЛОР - врача для профилактического осмотра
9. Кушать только бутерброды
10. Кушать свежие овощи и фрукты
11. Пить газированную воду
12. Кушать молочные продукты