

Беседа для младших школьников "Что такое здоровый образ жизни?" (Н.Н.Павленко)

Цель: формировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни, познакомить с правилами, помогающими сохранить собственное здоровье на долгие годы.

Ход:

Умение вести здоровый образ жизни – признак высокой культуры человека, его образованности, настойчивости, воли. Как много пословиц о здоровье.

Соединим фразу и прочитаем пословицу:

В здоровом теле... дороже золота.

Здоровье... за деньги не купишь.

Здоровье... здоровый дух.

Существуют тысячи болезней... рак.

Здоровому, каждый день... пить лекарства.

Где табак, там язва и ... здоровье только одно.

Лучше дышать свежим воздухом, чем ... праздник.

- В одной сказочной стране на берегу прекрасного моря стоял дворец. В нем жил правитель, у которого было три сына. Отец любил своих сыновей, они отвечали ему взаимностью. Дети росли добрыми, послушными и трудолюбивыми. Одно огорчало правителя — сыновья часто и подолгу болели.

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 образа жизни, поведения и умения помочь себе и другим в трудных ситуациях». Выслушал правитель мудреца и приказал открыть школу здоровья для детей своей страны.

- От чего же зависит здоровье человека?

- Что является причиной заболеваний?

— Причины болезни изучает маленький ручеек. Послушайте!

Бежит маленький ручей

Средь цветов и средь камней.

И людей, и зверей

Поит он водой своей.

Часто жалуются люди

На болезни и недуги.

У зверей сложна судьба,

В то же время — жизнь длинна,

И дубы растут лет сто,
Коль не срубят их никто.
Вот прозрачный ручеек —
Задаёт себе вопрос:
«Почему болят люди?
Что их так несчастных губит?»
И решил вопрос он этот
Всем задать, кого ни встретит:
Розе, пальме, кабану,
Тигру, дикому коту.

— Что же ответили ручью растения и животные?

По мнению прекрасной розы, люди болят потому, что не умеют радоваться красоте окружающего мира и успехам друг друга, а радость — это особая мудрость, и болезни её боятся.

Высокая стройная пальма ответила, что люди мало заботятся друг о друге, часто бывают жестокими и неблагодарными. Они убивают животных, наносят вред растениям. А жестокость — это путь к гибели и болезням. Люди часто обманывают друг друга.

Тигр отметил, что люди не верят в свои силы, в себя и это не позволяет им чувствовать себя здоровыми.

Дикий кот считает, что человек часто бывает неаккуратен, не соблюдает основных гигиенических правил и такое поведение вредит его здоровью. Кабан заметил, что люди неправильно питаются, переедают и это тоже вредит их здоровью.

- А как вы думаете, что является причиной заболеваний? (Подводят итог).

Блицтурнир

- Согласны ли вы, что зарядка – источник бодрости и здоровья?
 - Верно ли, что жвачка сохраняет зубы?
 - Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма?
 - Правда ли, что бананы поднимают настроение?
 - Правда ли, что есть безвредные наркотики?
 - Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год?
 - Чтобы сохранить зубы здоровыми, надо есть много сладкого?
 - Чтобы сохранить зубы здоровыми надо чистить зубы два раза в день?
 - Правда ли, что способствует закаливанию в жаркий день пить ледяную воду?
 - Правда ли, что способствует закаливанию контрастный душ?
 - Чтобы сберечь глаза надо смотреть телевизор, сколько хочу?
 - Чтобы защититься от микробов, надо всегда мыть руки с мылом?
- Сделайте прыжок вперед, ладонями достаньте пол. Соедините руки за спиной и присядьте несколько раз. Как можно назвать то, что мы с вами сейчас делаем? Правильно! Разминка, зарядка, физическая нагрузка. Это способствует укреплению здоровья?

А сейчас закройте глаза.

Представьте жаркое лето. Светит яркое солнце. По небу медленно плывут облака. Вдруг, откуда ни возьмись, появился ветер и стал играть листьями берез. Неожиданно серые тучи закрыли солнце – и теплый дождь звонко застучал по крышам домов. Воздух стал необыкновенно свежим и ...

Откройте глаза! Что вы видите?!

Появилась радуга!

(Дети стоят, в руках у них листы бумаги, вырезанные в форме радуги, со словами «Гигиена», «Сон», «Движения», «Закаливание», «Питание», «Долой вредные привычки», «Добрые слова»

- Но, если радуга – природное явление и не подчиняется воле человека, то от человека зависит его состояние здоровья.

Перед вами радуга, представляющая слагаемые здоровья!

Итак, вам слово, ребята! (Дети читают сообщения)

Гигиена.

Ни для кого не секрет, что здоровье начинается с личной гигиены. К ней относится чистота тела и уход за полостью рта. Большое значение также имеет и выбор одежды. Одежда должна соответствовать климату, времени года, и роду занятий. После возвращения из школы нужно сменить ученическую форму на домашнюю одежду. Все это способствует лучшему отдыху.

Сон.

Хороший отдых обеспечивает нам сон. Чтобы сон был глубоким, надо вставать и ложиться спать всегда в одно и то же время. Комнату перед сном обязательно надо проветрить. Полезна небольшая прогулка перед сном на свежем воздухе. Мешают засыпанию яркий свет, шумные игры, громкие разговоры, длительные просмотры телепередач. Соблюдение гигиены сна позволит зарядиться бодростью, улучшить настроение.

Движения.

Несколько упражнений прогонят сон, вовлекут в работу важные органы и системы организма, укрепят мышцы. Начинать утро с зарядки – значит встать пораньше с постели и успеть за день сделать много хороших и добрых дел. Благодаря утренней зарядке, школьник не только укрепляет здоровье, но и приобретает ловкость, смелость, выносливость, настойчивость, целеустремленность. Замечено, что у школьников, занимающихся гимнастикой, успеваемость намного выше. Двигательная активность – это путь к силе и красоте, это первый шаг к занятиям спортом.

Закаливание.

Одним из важнейших слагаемых здоровья является закаливание. С его помощью можно избежать многих болезней и на долгие годы сохранить работоспособность, умение радоваться жизни.

Особенно велика роль закаливания в профилактике простудных заболеваний. Не случайно прославленный русский полководец А.В.Суворов, будучи от рождения хилым и болезненным, благодаря закаливанию сумел стать выносливым и стойким человеком, невосприимчивым ни к холоду, ни к

жаре. До старости полководец сохранил неукротимую энергию и жизнерадостность.

Питание.

Важно для здоровья человека – правильное питание. Рацион школьников обязательно должен содержать витамины, так как они повышают сопротивляемость к инфекционным заболеваниям. Поэтому нужно употреблять зелень, фрукты, овощные и фруктовые соки.

Долой вредные привычки.

Ни одна из вредных привычек не уносит столько здоровья, как курение табака и употребление алкогольных напитков. Выкуренная сигарета ведет к бессоннице, убытку сил, отсутствию аппетита и к болезням. Похитителем рассудка – так называли алкоголь с давних времен, считая его причиной многих преступлений. Под влиянием алкоголя резко ухудшается речь, внимание, разрушаются печень, почки и другие системы человеческого организма. С вредными привычками нужно бороться. И начинать нужно с регулярных занятий физкультурой и спортом. Если человек почувствовал радость жизни во время занятий спортом, он никогда не будет искать веселья в табачном и алкогольном дурмане.

Добрые слова.

Способствуют укреплению здоровья и добрые слова. Наши предки давно знали, что злые слова «убивают». И словом же исцеляли больных.

Тренируйте себя просто говорить вежливо и красиво. Важно научиться думать и говорить о хорошем. Делайте ежедневно как можно больше комплиментов другим людям.

Хорошо, вы усвоили слагаемые здоровья. (повторим)

Недаром народная пословица гласит:

Посеешь поступок – пожнешь привычку,

Посеешь привычку – пожнешь характер,

Посеешь характер – пожнешь судьбу.

Как вы понимаете эти слова?

Чтобы шагать в ногу со временем, совершенствуясь духовно и физически, предлагаю вам разучить гимнастику человека живущего в 21 веке.

Каждое утро, выпрямившись во весь рост, вспоминаем:

Я человек!

Всегда готов встать рядом или впереди

Протянуть руку помощи!

Легко нагнуться к малому или слабому!

Подставить плечи под груз тревог или забот!

Обернуться к отставшим!

Дотянуться до мечты!

Перепрыгнуть через усталость и боль!

Пронести через всю жизнь дружбу и любовь!

Бороться с собственной тенью!

Глубоко вздохнуть по несбывшемуся!

И повторить весь комплекс опять сначала и до победы!

Ваши желания исполнятся! Дружите с физкультурой и спортом!

Помните, чтобы быть здоровым – это значит жить в радости!

Послушайте, одну мудрую притчу:

Давным-давно в старинном городе жил Мастер, окружённый учениками.

Самый способный из них однажды задумался: "А есть ли вопрос, на который наш Мастер не смог дать ответа?"

Он пошёл на цветущий луг, поймал самую красивую бабочку и спрятал её между ладонями. Бабочка цеплялась лапками за его руки, и ученику было щекотно. Улыбаясь, он подошёл к Мастеру и спросил:

- Скажите, какая бабочка у меня в руках: живая или мертвая?

Он крепко держал бабочку в сомкнутых ладонях и был готов в любое мгновение сжать их ради своей истины. Не глядя на руки ученика, Мастер ответил:

- Всё в твоих руках.

- Что имел в виду Мастер? Как вы поняли притчу?

- В чьих руках здоровье человека?

Будьте здоровы и счастливы!