Швецова Т.Г.

 БЕРЕГИ ПЛАТЬЕ СНОВУ, А ЗДОРОВЬЕ СМОЛОДУ

 Улан-Удэ, МОУ "Средняя общеобразовательная школа № 54 "

Здоровье человека - это главная ценность жизни каждого из нас. Здоровье нельзя купить ни за какие деньги, ни за какие ценности.

 Надо ли говорить о здоровье, физическом самочувствии детям, молодым людям – юношам и девушкам, которые обычно здоровы? Безусловно, надо. Ведь здоровье во многом зависит от разумного, бережного отношения к нему в детстве и юности. Молодой человек может многое восполнить из того, что недодала ему природа, закаляя свой организм и повышая его выносливость. Но в то же время может стать и расточителем своего здоровья, относясь к себе бездумно, ведя неправильный образ жизни.

По оценкам специалистов – медиков 75% всех болезней человека заложено в детские годы. Следовательно, прав тот, кто, перефразируя народную мудрость, говорит: "Береги платье снову, а здоровье смолоду."

Таким образом, важнейшая обязанность взрослых – прививать ребятам навыки сохранения и укрепления своего здоровья.

В декабре 2008 года наша школа стала РЭП по сохранению и укреплению здоровья обучающихся в общеобразовательных учреждениях РБ с апробацией оздоровительной системы М.С.Норбекова. В связи с этим в школе проводится постоянный анализ состояния здоровья детей и подростков, учителей; мероприятия по повышению культуры здоровья обучающихся, изменению стереотипов, направленных на уменьшение поведенческих факторов риска, опасных для здоровья.

Традицией стало проведение разных мероприятий: ежегодно проводятся КВНы по теме "Здоровым быть – здорово", месячники по борьбе с наркотиками и табакокурением, классные часы и беседы на разные темы, например: "В здоровом теле – здоровый дух", "Береги здоровье", "О здоровье знаю всё" и др. Также проводятся родительские собрания о том, как сохранить здоровье ребенка; спортивные мероприятия и конкурсные игры.

Традицией нашего класса стало проведение уроков здоровья.

На данных уроках были рассмотрены такие темы, как " Не вреди себе", "Как предупредить себя и других от инфекционных заболеваний", "Как сохранить своё зрение", "Вред курения", "Наркомания. Что о ней нужно знать?", "Личная гигиена" и др. Такие уроки часто проводятся с привлечением разных специалистов.

Сегодня хотелось бы представить вашему вниманию фрагмент урока здоровья, посвященного личной гигиене.

*Ведущий:*  Человеческий организм – самый сильный, самый совершенный из всех земных – требует к себе постоянного внимания. Врачи давно заметили, что физическое благополучие во многом зависит от нашего отношения к своему здоровью. Все знают, можно сказать с детства, что здоровье надо беречь. Но увы, молодежь мало интересуется своим здоровьем. Это вполне объяснимо. Юношу больше интересует, как развивать силу, выносливость, ловкость. Девушку заботит внешний вид, красота. Смешным, а может быть, и "ненормальным" показался бы подросток, который постоянно интересовался бы, какое у него артериальное давление, количество холестерина и сахара в крови, процент гемоглобина и так далее. И все-таки ни в каком возрасте человек не имеет права забывать, что здоровье надо беречь как ни с чем не сравнимое богатство, дарованное природой, нельзя растрачивать его впустую.

 Давайте подумаем, с чего начинается здоровье?

*Ученики:* С гигиены, спорта, воды, воздуха и здоровой пищи.

 *Ведущий:* Правильно сказано. Нельзя сохранить здоровье, не выполняя правил личной гигиены. Кто-то скажет, что это прописные истины, надоевшие всем наставления. Однако, зная о правилах личной гигиены с детского возраста, мы не всегда добросовестно их выполняем. Кто-то не успевает, кто-то отмахивается, кто-то просто забывает. А ведь каждый знает о вредных микробах на руках, яйцах глистов под ногтями.

*Ученик читает стихотворение В.В.Маяковского:*

Не видали разве на руках грязь вы? А в грязи живет зараза, Незаметная для глаза. Если, руки не помыв, Пообедать сели мы, Вся зараза эта вот К нам отправится в живот. Грязные руки грозят нам бедой. Чтоб хворь тебя не скосила, Будь аккуратен: Перед едой мой руки с мылом! Забудь лень, Чисти зубы каждый день.

*Ведущий:*  Почаще вспоминайте слова поэта: Нет прекраснее одежи, Чем бронза мускулов И свежесть кожи.

Выполняйте такие правила:

*Ученики произносят правила*

-Мойте все тело мылом и мочалкой как можно чаще, не реже одного раза в неделю.

-Горячая вода промывает от пыли и пота поры, которыми покрыта наша кожа. Одни из них впитывают кислород из воздуха и помогают нам дышать, другие выделяют жир, смягчающий кожу, третьи – пот, а вместе с ним и скапливающиеся в организме некоторые вредные вещества. Пыль и грязь забивают мельчайшие поры нашей кожи. От этого кожа становится вялой. Она хуже защищает организм.

-Умывайтесь каждый день не менее двух раз: утром и вечером, мойте шею, уши. -Имейте личное полотенце, мыло, мочалку, зубную щетку. -Руки мойте после всякого загрязнения, игры с кошкой и собакой, посещения туалета, перед едой, вернувшись с улицы. -Тщательно следите за ногтями на руках и ногах, вовремя коротко их стригите, чтобы под ними не скапливалась грязь. -Спите в отдельной постели. -Чаще меняйте и стирайте белье.

 *Беседа врачей-гинекологов о гигиене девочки-подростка и мальчика-подростка* (отдельными группами).

*Ученица читает стихи:*

Мы желаем 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! Мы открыли вам секреты, Как здоровье сохранить, Выполняйте все советы, И легко вам будет жить! *Н.Михалкова*

Литература

1. "Ключи к здоровью" Л.И.Жук, Минск. 2007;

2. "Родительские собрания" Н.И.Дереклеева, Москва. 2005;

3. Федеральная программа "Здоровье" В.Н.Касаткина и Л.А.Щеплягина. Москва. 2003.