**«Утверждаю»**

**Директор НЦПФЗОЖ**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Баттакова Ж.Е.**

**«\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 г.**

**Национальная программа**

**недели здоровья «Я за здоровый образ жизни!» для детей школьного возраста с 14 по 20 мая 2018 года**

**Целевая группа**:

- дети от 7 до 10 лет и их родители;

- дети и подростки от 11 до 14 лет;

- подростки от 15 до 17 лет;

**Основной задачей** программы является повышение уровня знаний школьников по укреплению здоровья, формирование приверженности к ведению здорового образа жизни.

**Основные принципы**

Формирование у школьников жизненных навыков в том числе, по здоровому питанию, физической активности, личной и общественной гигиене, профилактике табакокурения, употребления алкоголя, психоактивных веществ.

**Механизм реализации**

Основным элементом механизма реализации является совместная деятельность Управлений здравоохранения областей, гг. Астана и Алматы, организаций, оказывающих первичную медико-санитарную помощь, профильных служб, Центров формирования здорового образа жизни и Департаментов охраны общественного здоровья, Управления образования областей, гг. Астана и Алматы на единой методологической основе с практической реализацией данных мероприятий на региональном уровне.

**Особенности профилактических мероприятий на 2018 год, в сотрудничестве с НПО, с разделением на целевые группы по возрасту.**

Рекомендуется посвятить неделю здоровья следующим темам:

**Понедельник** – пропаганда физической активности

**Вторник** – популяризация правильного питания

**Среда** – соблюдение личной и общественной гигиены

**Четверг** – профилактика табакокурения

**Пятница** – профилактика употребления алкоголя, психоактивных веществ

**Каждый день в течение недели здоровья организовать проведение гимнастики до учебных занятий.**

Гимнастика до учебных занятий и в режиме школьного дня — важная составная часть физкультурно-оздоровительной работы. Ее цель —организованно начать и результативно закончить учебный день, снизив до минимума негативные последствия гиподинамии, проявляющиеся с середины учебного дня.

Проводить гимнастику, желательно на открытом воз­духе, а в плохую погоду (дождь, холод) – в про­ветриваемых местах, физкультминутки - естественно, в проветриваемом классе. Продолжительность гимнастики не должна превышать 6-7 мин., а с младшими классами – не более 5-6 мин.

Построение классов для гимнастики выполняется по условиям в которых находятся ученики: в классных комнатах по проходам и на открытых местах; в более свободных условиях: колоннами по 3, 4, 6, в шеренгу, круг и т. д. При любом построении девочки становятся в задние ряды. Зарядка выпол­няется в повседневной одежде и обуви, поэтому в ком­плексы включают только упражнения в положении стоя. Интервал и дистанция между учащимися вытянутые руки (как минимум) - чтобы не мешать сосе­ду. По возможности - девочек строят отдельно от мальчиков, настоятельно рекомендуется всему присутствующему руководству выполнять упражнения вместе с классом. Когда комплекс упражнений разучен, ведущий подает основные команды, объявляет упражне­ния и ведет подсчет. При музыкальном сопро­вождении (только музыка) также подаются ос­новные команды и объявляется упражнение, подсчет вести не обязательно.

**Целевая группа дети от 7 до 10 лет**

**1) Проведение гимнастики до учебных занятий в течение недели**

Ходьба на месте с широкими, свободными движениями рук.

И. п. - стойка боксера (левая рука вперед, кисти сжаты в кулак), На 4 счета попеременное сгибание и разгибание рук.

И. п. - основная стойка (о. с.). 1 - руки к плечам, правую ногу в сторону на носок, наклон туловища вправо; 2 - и. п.; 3-4 - то же с другой ноги.

И. п. - руки на пояс. 1 - наклон вперед; 2 - и. п.; 3 - прогиб назад, руки в стороны; 4 - и. п.

И. п. - о. с. 1 - приседание, руки вперед; 2 - и. п.; 3-4 - то же.

И. п. - руки в стороны. 1 - прыжок ноги врозь, руки вниз; 2 - и. п.; 3-4 - то же.

**2) Проведение классного часа: «Зачем нужно заниматься физической культурой?»**

Цель: формирование представления о физической активности как одном из главных условий здорового образа жизни;

***Ход классного часа:***

- В жизни каждого человека есть увлечение. Люди рисуют, поют, собирают марки, часами просиживают за компьютером, разводят рыбок или слушают музыку, читают или выращивают кактусы. У каждого есть своё хобби. Как понимаете это слово?

- Слово «хобби» в переводе с английского означает «увлечение».

- Увлечение не приносит ни денег, ни славы. Зачем заниматься? (Ответы детей)

- Это занятие для души. Оно сближает человека с миром природы, науки, искусства, с миром людей.

***Вступительная беседа. «Путешествие в мир увлечений».***

-    Человеку свойственно увлекаться. Ведь в жизни столько интересного!

- Кто любит рисовать? Лепить, вышивать, конструировать?

(Дети рассказывают о своих увлечениях.)

***Продолжение беседы по теме.***

- Ребята, а человека, который занимается физической активностью, легко узнать среди всех остальных людей? (Ответы).

- Я вам приготовила список слов. Выберите, пожалуйста, только те слова, которые, как вы считаете, должны соответствовать спортивному человеку.

Ваша задача: выбрать слово и вынести его на середину доски.

красивый                стройный                неуклюжий

сутулый                 румяный                подтянутый

ловкий                 рассеянный бледный

крепкий

- Спортивный человек (какой?)

- На стройного человека приятно смотреть. Стройными людьми восхищаемся. Но не только в красоте дело. У стройного человека правильно формируется скелет, хорошо развиты мышцы. При стройной осанке легче работать сердцу и другим важным органам. И у такого человека лицо и походка кажутся легче и красивей.

– Больше двигайся! Малоподвижный образ жизни вредит здоровью, поэтому старайся больше двигаться. Утром делай зарядку. Почаще играй в подвижные игры, особенно на свежем воздухе. Занимайся физическим трудом, физкультурой.

***Беседа о здоровье.***

- Что губит здоровье людей?

- Курение, мало бывают на свежем воздухе, переедание, мало двигаются…

- Мы с вами живём в очень бурное, стремительное время. Очень много надо успеть сделать. Всё время куда-то спешим, торопимся, чтобы всё успеть. Здоровье человека – это главная ценность жизни. Его не купишь ни за какие деньги. Будучи больным, человек не может воплотить свои мечты, не может отдавать свои силы на что – то полезное. Больной человек чувствует себя ущербным. Но не зря говорят, что беречь здоровье надо смолоду. Человек только рождается и начинает болеть, тогда за его здоровье борется мама. Но когда человек подрастает, он сам должен следить за своим здоровьем.

- Как вы думаете, в это стремительное время, что для человека важнее всего?

- Здоровье!

- Здоровье не купишь ни за какие деньги. Когда человек болен, ему очень трудно воплотить в жизнь свои планы, реализовать себя в современном мире.

- Как вы считаете, с чего должно начинаться утро человека, который хочет быть здоровым?

- Нужно встать с постели, умыться, сделать зарядку.

***Речевки о здоровье:***

1. Здоровье – это клад, здоровье – это сила.

Спортом занимайся И будешь ты красивым!

2. Курению – нет! Наркотикам – нет!

Здоровью и спорту Огромный привет!

3. Побольше спортом занимайся

И водичкой обливайся!

И забудем мы тогда, кто такие доктора!

4.Пусть стать чемпионом, борьбой закаленным,

Задача совсем не проста!

Но стать просто ловким, набраться сноровки,

И просто здоровым стать – красота!

***Конкурс:***З – зарядка, закалка, задор, загар и т.д.   
Д – диета, доктор, душ, дорожка и т.д.   
О – отдых, очки, обед и т.д.   
Р – режим, работа, резвость, решимость и т.д.   
О – операция, олимпиада, отдых и т.д.   
В – вода, витамины, выносливость и т.д.   
Ь   
Е – еда, езда и т.д.

***Итог урока.***

- Как вы думаете, ребята, полезным ли был для вас сегодняшний разговор?

- А сейчас вам нужно будет закончить предложение.

А также наше занятие позволило ….

Примерные ответы детей:

Больше узнали друг о друге.

Нам было интересно общаться.

Порадоваться за успехи друзей.

- Здоровье – неоценимое счастье в жизни человека. Нам хочется быть бодрыми, веселыми, сильными и ловкими, с сильным характером, волей к победе. Будьте все здоровы и подружитесь с физкультурой и спортом!

**3) Внеклассное мероприятие на тему «Питание»**

***Цели****:* формирование у школьников представления об основных принципах рационального питания, понимание того, что их внешний вид, физическая и умственная работоспособность зависят от соблюдения этих принципов; привитие навыков здорового образа жизни.

***Ход занятия***

***Информационная справка.***

В процессе жизнедеятельности человек постоянно совершает работу. Для этой работы нужен строительный материал, который можно получить только в результате питания. Очень важно обеспечить поступление в организм необходимых пищевых веществ в оптимальном количестве и в нужное время.

***Рациональное питание*** - это соблюдение трех основных принципов:

1. Баланс энергии (равновесие между энергией, поступающей из пищи, и энергией, расходуемой человеком во время жизнедеятельности).

2. Баланс веществ (употребление пищевых веществ в определенных количествах и соотношениях).

3. Режим питания (определенное время приема пищи и определенное количество пищи при каждом приеме).

Остановимся подробнее на режиме питания. Первое правило режима питания - регулярность. У человека должна быть выработана привычка есть в определенное время суток, это имеет большое значение для условно-рефлекторной подготовки организма к приему и перевариванию пищи.

***Второе правило режима питания*** - его дробность в течение суток. Оптимальным для школьников считается четырехразовое питание, а именно: завтрак, обед, ужин и стакан кефира перед сном.

Набор продуктов при каждом приеме пищи должен быть сбалансирован с точки зрения поставки организму белков, жиров, углеводов, а также витаминов и минеральных веществ в наиболее рациональном соотношении. Наиболее полезен такой режим, при котором за завтраком и обедом мы получаем более 2/3 общего количества калорий суточного рациона, а за ужином - менее 1/3.

Множество людей вместо обеда обходятся пирожными, сдобами или булочками. Это серьезное нарушение режима питания.

Если организм вместо рационального набора необходимых пищевых веществ получает преимущественно углеводы, часть из которых преобразуется в жиры, то человеку грозит ожирение. Ученые установили, что, например, избыток сахара (то есть, углеводов) стимулирует состояние сонливости, а избыток белков, наоборот, вызывает состояние повышенной концентрации. Важно также поддерживать дневную норму железа, витаминов В6 и С, меди и цинка.

Правильно организованное питание имеет колоссальное значение для нормального роста и развития ребенка. Ведь в детстве формируются костная, мышечная, нервная системы, развиваются внутренние органы, укрепляются защитные силы организма.

***Игра «Это я, это я, это все мои друзья».***

Все дети встают возле парты.

Друзья, а теперь сыграем в игру на внимание:

Ребята, я читаю двустишие. Если вы с ним согласны, говорите хором «Это я, это все мои друзья» и хлопаем в ладоши.

Если не согласны – молчите, качаете головой и топаете тихонько ногами.

Кто, согласно распорядку,

Выполняет физзарядку?

Дети: «Это я, это все мои друзья»

Кто из вас всегда готов

Жизнь прожить без докторов?

Дети: «Это я, это все мои друзья»

Кто не хочет быть здоровым,

Бодрым, стройным и весёлым?

Дети: молчат

Кто же любит помидоры,

Фрукты, овощи, лимоны?

Дети: «Это я, это все мои друзья»

Ну, а кто начнет обед

С колы, пиццы и конфет?

Дети: молчат

Кто из вас не ходит хмурый,

Любит спорт и физкультуру?

Дети: «Это я, это все мои друзья»

Кто не любит помидоры,

Фрукты, овощи, лимоны?

Дети: молчат

Кто поел и чистит зубки

Ежедневно дважды в сутки?

Дети: «Это я, это все мои друзья»

Кто из вас, из малышей

Ходит грязный до ушей?

Дети: молчат

Молодцы!!! Присаживайтесь на свои места.

***Игра «Что нам дарит еда?»***

Перед детьми карточки, на которых написаны слова: здоровье, сила, болезни, усталость, хорошее настроение, бодрость, комфорт, вялость, рост, ожирение, раздражение, радость жизни и др.

Предложите им выбрать те слова, которые дают правильный ответ на поставленный вопрос, и объяснить свой выбор.

***Игра-представление «Советы Феи питания».***

*К детям приходит Фея питания с волшебной палочкой, и на каждый совет она взмахивает этой палочкой.*

1. Если, дети, вы хотите

Пользу от еды иметь,

Нужно знать, какую пищу

И в какое время суток предпочтительнее есть.

2. Если стройным быть желаешь –

Ешь побольше овощей.

От пирожных, шоколада

Откажись тогда вообще.

3. Меньше нужно есть мучного,

Больше фруктов - и тогда

Будешь ты всегда здоровым,

Пользу принесет еда.

4. Выбирай банан, орехи,

Цитрус, творог, молоко,

В спорте ждут тебя успехи

Рост и сила - ого-го!

5. Важно, чтобы даже в будни

Стол красиво был накрыт.

И тогда любое блюдо вызовет твой аппетит.

6. Пищу нужно есть спокойно,

Не спеша ее жевать.

Это очень непристойно –

Целые куски глотать.

7. Не горячей, не холодной

Быть должна твоя еда.

Не вчерашней, а сегодня

Приготовлена с утра.

8. Вкусной и разнообразной

Пищей пользуйтесь, друзья.

И поверьте - не напрасно

Вам даю советы я.

9. Если вы их все учтете

И запомните, тогда

Вы быстрее подрастете –

Пользу принесет еда.

***Логическая задача «Исправь ошибку»:***

 - К нам в класс пришла  SMS от мальчика Айсултан – сладкоежки. Послушаем его и сравним с тем, что мы сегодня узнали на уроке:

*Дорогой друг, если хочешь быть здоров, то питайся однообразной пищей. Больше ешь булочек, сладостей, особенно если ты склонен к полноте. Мучная и сладкая пища приводит к накоплению избытка жира под кожей, и ты быстро наберёшь вес. Очень вредно есть овощи и фрукты.*

*Старайся есть больше на ночь, утром можно и не завтракать. Представь, как хорошо съесть за ужином большой кусок мяса, колбасы, сыра, попить сладкого чая с конфетами, пирожным.*(Ответы детей).

***Подведение итогов.***

**4) Конкурс «Режим дня».**

Учеников делим на 2 команды. Капитаны команд получите конверты, в которых лежит режим дня, разрезанный на части. По сигналу надо как можно быстрее восстановить режим дня.

***Цель:***  Привитие здоровьесберегающих навыков в процессе школьного обучения.

У участников должен получиться следующий РЕЖИМ ДНЯ:

7.00 – подъем, зарядка, утренний туалет, завтрак;

8.00 – 12.00 – пребывание в школе;

13.00 – обед;

13.30 – отдых, прогулка, посещение, посещение кружков, секций;

16.00 – выполнение домашнего задания;

17.30 – отдых, помощь в домашних делах;

19.00 – ужин, чтение, игры по интересам;

20.30 – подготовка ко сну;

21.00 – сон.

**5)** **Внеклассное занятие: «Что такое здоровье?»**

Здоровье – одна из главных ценностей человеческой жизни, источник радости. Каждый человек с юных лет должен заботиться о своём здоровье. Плохое здоровье, болезни, неправильный образ жизни служат причиной отставания в росте, слабой успеваемости, плохого настроения. Не случайно на вопрос о том, что является более ценным для человека – богатство или слава, один из древних философов ответил: «Здоровый нищий счастливее больного, но богатого короля».

Сегодня вы узнаете, как вам следует себя вести, чтобы действительно быть здоровыми. На уроке нам понадобятся карандаши, листочек и ваши знания, умение и желание работать. Сначала давайте нарисуем свое настроение, с которым вы пришли на урок.

А теперь посмотрите на доску. Что вы видите? (дерево) Нарисуйте ствол дерева у себя и подпишите «Мое здоровье» на нем. Вы сказали, что здоровый человек ловок, силен, смел и не болеет. Поэтому ученые назвали это физическим здоровьем.

а) Нарисуйте на стволе первую ветку и подпишите «Физическое здоровье». А вы знаете, кто такой Геркулес? Геркулес – это древнеримский герой, который обладал удивительной силой. Так вот познакомимся с некоторыми уроками Геркулеса.

1. Давайте откроем на веточке первый листок – «закаливание». Что это такое? (обливание, обтирание, купание). Чтоб сохранить физическое здоровье, нужно систематически проводить закаливание. Нарисуйте листочек.

А как правильно нужно закаливаться? (ответы детей)

(Правильно постепенно и начинать лучше с обтирания).

2. А теперь откроем второй листок и посмотрим чему посвящен второй урок Геркулеса? (утренней зарядке, гимнастике).

Скажите кто по утрам делает зарядку? Покажите как вы ее делаете?

Физминутка.

Молодцы, теперь мы увидели, что вы действительно делаете утреннюю гимнастику.

1. Кроме того для полного физического развития нужно правильно питаться. Кто нам скажет, что значит правильно питаться? (ответы детей)

Теперь посмотрите на доску и распределите продукты на две корзины: полезные и вредные продукты.

Молодцы, а почему мы говорим что продукты первой корзины полезные для здоровья, продукты второй корзины вредные? (дети отвечают)

Хорошо, вот и мы узнали что такое физическое здоровье.

б) А сейчас давайте нарисуем вторую ветку. А как она называется, попробуйте сами догадаться!

Сейчас ребята нам покажут сценку:

Девочка: Почему ты такой сердитый?

Мальчик: Все мне постоянно делают замечания.

Девочка: Мне неприятно с тобой разговаривать, когда ты сердитый.

Мальчик: Кто не хочет, пусть со мной не разговаривает! Я люблю всех смешить, шутить, а они моих шуток не понимают!

Девочка: Как, например?

Мальчик: Вот вчера вижу: в коридоре Диас упал. Я к нему подошел и весело спросил: «как прошла посадка?» Он обиделся. Или вот брат двойку получил в школе. А мама его ругает. Я решил утешить его и спел ему дразнилку. Что тут было!

Девочка: Мне кажется, что ты нехорошо поступил.

Мальчик: А разве в классе ребята так не поступают? Я слышал много раз, как они обзывают друг друга, не уступают друг другу.

Девочка: Надо помнить всем, что доброе слово лечит, а злое калечит. Все отрицательное может вызвать нервное напряжение у себя, у других. Это называется стресс. Что такое стресс нам коротко расскажет Зангар. А чтобы не нервничать, нужно знать правила общения:

Умей владеть собой!

Умей прощать!

Не будь упрямым, стремись к взаимопониманию!

Не нервничать!

Это все зависит от внутреннего состояния человека, то есть психике человека. А это мы называем психическим здоровьем.

-Что же ещё нужно знать и соблюдать, чтобы сохранить своё психическое здоровье и психическое здоровье окружающих. Снимем оставшиеся листочки с этой веточки. «Вежливые слова» – какие вежливые слова мы знаем?

(проговаривание слов со слайда)

«Правила хорошего тона» – обсуждение по картинкам на слайдах правил хорошего тона.

Поэтому веточка называется – «Психическое здоровье». Запишите у себя.

Физминутка.

в) Сейчас ребята нам расскажут стихи про правила поведения на природе.

1 ученик:

По лесной спешит тропинке

Муравьиная семья,

Эй сандалии, ботинки пожалейте муравья!

2 ученик:

На пригорке мухомор, мухомор…

А у нас уговор, уговор:

Пусть растет, пусть стоит,

Это только он для нас ядовит.

3 ученик:

Колокольчик голубой поклонился

Нам с тобой…

Колокольчики – цветы очень вежливы.

А ты?

4 ученик:

Шел Айдар по траве,

Бил цветы по голове.

Бил панамкой, бил ладошкой…

Не хотим играть с Айдаркой!

Почему на этом занятии мы вспомнили правила поведения в природе? Наше доброе отношение к окружающему нас миру природы характеризует наше здоровье. Давайте нарисуем еще одну веточку и назовем ее – нравственное здоровье. Давайте откроем первый листочек. Прочтите «В здоровом теле – здоровый дух». Объясните смысл этой пословицы. Здоровье тела определяется здоровьем души.

Откройте еще один листочек. Прочитайте. («Любовь к маме»)

Почему на нашем «Дереве здоровья» маме посвящен отдельный листок*? (ответы детей)*

Мама – самое дорогое. Чем больше любовь к маме, тем радостнее и светлее становится жизнь…

«Нравственное здоровье». Эта важная «веточка». Послушайте стихотворение Льва Николаенко, посвященное нравственному здоровью, и постарайтесь соблюдать данные в нём рекомендации.

Не стой равнодушно, когда у кого-то беда.

Рвануться на выручку нужно

В любую минуту.

И если кому-то поможет

Твоя доброта, улыбка твоя,

Ты счастлив, что день не напрасно

был прожит.

Что годы живёшь ты не зря!

Это стихотворение посвящено всей ветке нравственного здоровья!

Вот такое дерево у нас получилось. Таким должен быть здоровый человек. Как настоящее дерево, если оно могучее, крепкое, может противостоять морозам, засухам, так и наше здоровье поможет нам пройти через все жизненные невзгоды. Я думаю, наше занятие вам поможет умело сохранить своё здоровье.

**6) Организация бесед на тему «Правила личной гигиены».**

Личная – то есть каждый человек выполняет эти правила. Гигиена – это те действия, выполнения которых, поддерживают свое тело и жилище в чистоте, и не болеют. Этой теме посвящен «Урок здоровья»

***Учитель:*** Ребята, сегодня мы познакомимся с новой темой. Прочитайте  слова, записанные на доске. (Личная гигиена школьника).

-Как вы думаете, что значит «личная гигиена»?

**-**Правильно, личная гигиена школьника – это значит уход за своим телом, содержание его в чистоте. Насколько это важно и необходимо, мы узнаем на уроке.

2. Чтение и анализ стихотворения М.Стельмах «Аист моется».

                         По воде под ивняком

                         Ходит аист босиком,

                         Потому что эта птица

                         По утрам привыкла мыться.

                         Клювом трогает лозу,

                         На себя трясет росу.

                         И под душем серебристым

                         Моет шею чисто – чисто,

                         И не хнычет: «Ой, беда,

                         Ой, холодная вода!»

- Что рассказал поэт про аиста?

- А что такое, ребята, «тело»?

- Чем покрыто наше тело?

- Рассмотрите кожу на своих руках, обратите внимание на то, что кожа гладкая, эластичная, она способна растягиваться при движениях.

Кожа -  надежная защита организма.

Кожа равномерно покрывает все тело, но это не только оболочка, а сложный орган со многими функциями. Кожа состоит из трех слоев. Первый слой – сверху наружная оболочка, которая предохраняет нашу кожу от повреждений. В ней находятся поры, через которые кожа дышит. Второй слой – сама кожа. В ней находятся сальные и потовые железы. В коже расположены кровеносные сосуды и нервы. Поэтому кожа чувствительна к холоду, теплу, боли. Третий слой – это подкожный жир. Он предохраняет кожу от  ушибов и сохраняет тепло.

Кожа защищает наше тело от болезней. Когда мы бегаем, нам становится жарко, на коже появляются капельки пота. На коже есть тонкий слой жира. Если кожу долго не мыть, то на ней накапливается жир, пот, которые задерживают частицы пыли. От этого кожа становится грязной, грубой, она перестает защищать наше тело. Грязная кожа может принести вред здоровью. Если не следить за чистотой кожи,  то могут возникнуть кожные заболевания.

***Уход за кожей.*** Главный способ ухода за кожей – мытье. Тогда с кожи удаляются  пыль, жир, пот, микробы. Мыть тело надо 1-2 раза в неделю. Ученые подсчитали, что во время мытья с мылом и мочалкой с кожи удаляется 1,5 млрд. микробов.

Обязательно каждый день надо мыть лицо, руки, ноги, шею, кожу подмышечных впадин.

***Как правильно мыть руки?***

* закатайте рукава;
* включите теплую воду, намыльте ладони, пальцы, запястья, промежутки между пальцами;
* мойте руки 20 секунд, затем смойте теплой водой;
* насухо вытрите кожу.

***Как правильно умываться?***

- При нормальной коже надо умываться ежедневно.

- С мылом умываться 2 – 3 раза в неделю, так как частое умывание с мылом обезжиривает кожу.

- Нельзя умываться холодной водой, так как сужаются сосуды, и кожа становится сухой и бледной, дряблой.

- Нельзя умываться все время очень теплой водой. Горячая вода хорошо очищает кожу, вызывает расширение сосудов, тогда кожа становится слабее, кожа становится вялой.

- Надо умываться то горячей, то холодной водой.

- После умывания надо тщательно высушить лицо. Иначе кожа будет обветриваться, шелушиться

***Памятка***

1. Подготовка к умыванию (мыло, полотенце).

2. Умываться лучше всего раздетым до пояса.

3. Сначала хорошо с мылом вымыть руки под струей воды, проверить чистоту ногтей.

4. Затем уже чистыми руками мыть лицо, уши, шею.

5. После умывания следует вытереться насухо чистым, сухим полотенцем

-  Ребята, особенно важно следить за чистотой своих рук. Руками вы берете различные предметы: карандаши, ручки, книги, тетради и т.д., беретесь за дверные ручки, притрагиваетесь к различным предметам в туалетных комнатах. На всех этих предметах есть грязь, часто невидимая для глаз. С немытыми руками эта грязь попадает сначала в рот, а затем в организм. Необходимо соблюдать «Правила личной гигиены» и тогда вы будете здоровы.

***Стихотворение «Это полезно знать!»***

                   Гигиену очень строго

                   Надо соблюдать всегда…

                   Под ногтями грязи много,

                   Хоть она и не видна.

                   Грязь микробами пугает;

                   Ох, коварные они!

                   Ведь от них заболевают

                   Люди в считанные дни.

                   Если руки моешь с мылом,

                   То микробы поскорей

                   Прячут под ногтями силу

                   И глядят из-под ногтей.

                   И бывают же на свете,

                   Словно выросли в лесу,

                   Непонятливые дети:

                   Ногти грязные грызут.

                    Не грызите ногти, дети,

                    Не тяните пальцы в рот.

                    Это правило, поверьте,

                    Лишь на пользу вам пойдет.

***Гигиена зубов и полости рта.***

***Здоровые зубы*** – это красивая улыбка, свежее дыхание и основа правильного пищеварения: хорошо пережеванная пища.

***Учитель:***Какие гигиенические меры необходимы для их предупреждения

Регулярная чистка зубов способствует механическому удалению зубных отложений и остатков пищи, резко снижает количество микроорганизмов в полости рта. При плохом уходе на зубах образуется мягкий налет: в 1 мг зубного налета содержится 800 млн. бактерий.

Очень важно правильно выбрать зубную пасту. Зубная паста бывает гигиенической и лечебно – профилактической.

Эффективность ухода за зубами и деснами зависит от зубной щетки. Выбирая зубную щетку, следует учитывать степень ее жесткости. Каждый человек должен иметь индивидуальную зубную щетку, которую желательно использовать не более трех месяцев.

***Основные правила использования зубной щетки:*** 1. Перед чисткой и после чистки зубов необходимо тщательно вымыть щетку.  
 2. Щетка должна храниться щетиной вверх. Футляр щетки используется только для транспортировки.

3. Не рекомендуется давать свою зубную щетку другим людям.

4. Щетку необходимо менять, когда она изнашивается (1,5 - 2 месяца) или после инфекционных и вирусных заболеваний.

5. Дети должны чистить зубы детской зубной щеткой, подобранной соответственно возрасту.

Чистить зубы нужно два раза в день: до завтрака и после ужина. Начинать чистку зубов следует на одной из сторон коренных зубов, постепенно перемещая щетку в сторону передних зубов. Такую же процедуру проделывают на другой стороне обеих челюстей. Жевательные поверхности зубов чистят в двух направлениях вдоль и подметающими движениями. После чистки зубов необходимо тщательно прополоскать рот. Полоскание также необходимо производить после каждого приема пищи или при наличии неприятного запаха изо рта. Для гигиенического ухода за полостью рта и зубами используют зубные эликсиры и зубочистки.

 - Ребята, я надеюсь, что всё, о чём мы с вами говорили, вы будете исполнять.

**Целевая группа 11- 14 лет**

**1) Проведение гимнастики до учебных занятий в течение недели**

И. п. - о. с. 1 - руки вперед; 2 - руки вверх, прогнуться; 3 - руки в стороны; 4 - и. п.

И. п. - то же. 1-4 - круги руками вперед; 5-8 - то же назад.

И. п. - руки на пояс. 1 - выпад правой вперед; 2-3 - два пружинящих покачивания в выпаде; 4 - и. п.; 5-8 - то же с другой ноги.

И. п. - стойка ноги врозь. 1 - руки через стороны вверх, наклон туловища вправо; 2 - и.п.; 3-4 - то же в другую сторону.

И. п. - руки за голову. 1 - полу-приседание, руки вверх; 2 - и. п.; 3 - приседание, руки в стороны; 4 - и. п.

И. п. - руки на пояс. 1-4 - четыре прыжка на двух; 5-8 - четыре прыжка на левой; 9- 12 - четыре прыжка на правой.

Начинать и заканчивать комплекс ходьбой на месте с движениями рук вперед, в стороны, к плечам, за голову, на пояс.

**2) Проведение внеклассного мероприятия на тему «Правильное питание»**

***Цель:*** Углубить представление детей о рациональном питании.

***Ход внеклассного мероприятия:***

***Ведущий:*** Добрый день ребята.

Какое пожелание мы всегда адресуем своим родственникам, близким, друзьям при встрече?

*Ответ детей: Здоровья*

***Ведущий:*** Конечно же, здоровья! Действительно, как мудро заметил великий комедийный актер Эд Уин: «Богатство и слава – это ерунда, если нет здоровья». О том, что здоровье – самая большая ценность, всякий из нас начинает задумываться, когда его теряет.

Важнейшими факторами сохранения здоровья является – что? Конечно же, правильно организованное питание и здоровый образ жизни. Вот именно об этом сегодня пойдет речь.

***Ведущий:*** «Для чего человеку нужна еда?».

*Учащиеся дают ответ.*

***Ведущий читает стихотворение «Человеку нужно есть»:***

Так для чего же человеку нужна еда? Послушайте внимательно.

Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться,

Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть.

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь.

Подведем теперь итог:

Чтоб расти – нужен белок.

Для защиты и тепла

Жир природа создала.

Как будильник без завода

Не пойдет ни тик, ни так,

Так и мы без углеводов

Не обходимся никак.

Витамины – просто чудо!

Сколько радости несут:

Все болезни и простуды

Перед нами отвернут.

Вот поэтому всегда

Для нашего здоровья

Полноценная еда –

Важнейшее условие.

***«Разминка»***

***Ведущий:*** Первый конкурс «Разминка». Я попрошу выйти по 6 человек от каждого класса. Командам раздаются файлы с разрезанными надвое пословицами на тему «Здоровье». Необходимо за минуту составить как можно больше пословиц.

***Звучит музыка***

Пословицы

1. Здоровье сгубишь – новое не купишь.

2. В здоровом теле – здоровый дух.

3. Здоровье всего дороже.

4. Береи платье снову, а здоровье смолоду.

5. Здоров будешь – все добудешь.

***Ведущий:*** Спасибо вам ребята присаживайтесь на свои места.

***Мини-лекция «Вредная пятерка»***

***Ведущий:*** Вот что я прочитала в газете. Врачи-диетологи всего мира выявили наконец пятерку самых вредных для человека продуктов.

1. Сладкие газированные напитки: «Кока-кола», «Спрайт» и другие.

Созданы не для утоления жажды, а для ее вызывания. Отличаются содержанием огромным количеством сахара: в одном стакане не менее пяти чайных ложек.

2. Картофельные чипсы, особенно приготовленные не из цельного картофеля, а из пюре. В сущности, это смесь углеводов и жиров плюс искусственные вкусовые добавки.

3. Сладкие шоколадные батончики. Большое количество сахара, химические добавки, высочайшая калорийность.

4. Сосиски, сардельки, колбаса, паштеты и другие продукты с так называемыми скрытыми жирами. В их составе сало, нутряной жир, свиная шкурка занимают до 40% веса, но маскируются под мясо, в том числе и с помощью вкусовых добавок.

5. Жирные сорта мяса, особенно в жареном виде.

Вот видите ребята, оказалось, что нет ничего страшнее сосиски в тесте в сочетании с лимонадом!

Многие врачи к этой вредной пятерке добавляют еще и жевательные конфеты, Чупа-чупс, майонез, кетчуп, лапшу быстрого приготовления. Во всех этих продуктах много химии: заменителей, красителей, растворителей. Действие многих этих веществ сопоставимо с действием ядов. Если есть много такой пищи, организм постепенно привыкает к яду и уже не посылает тревожных сигналов в виде высыпаний на коже, тошноты или головокружений. Постепенно ядовитые вещества накапливаются, и вспыхивает болезнь.

***Интерактивная беседа по теме «Что вредно и что полезно»***

***Ведущий:*** Ребята, мне все - таки не дает покоя один вопрос: многие из вас знают о вреде этих продуктов, но почему же вы так упорно их покупаете?

*Примерные ответы детей:*

- Это вкусно, не надо разогревать, готовить.

- Это все реклама: с утра до вечера нас призывают, есть эти батончики, чипсы, пить эту воду...

- Красивая упаковка, да и вкусно.

Когда ешь, чувствуешь себя крутым, современным, как в рекламе

- От шоколадного батончика, например, прибавляются силы…

***Викторина «Правильное питание»***

***Ведущий:*** Первый вопросдля учеников 5 класса.

1. На какие 3 большие группы подразделяются продукты питания? (Белки, жиры, углеводы.)
2. Что еще нужно для здорового питания? (Нужны витамины, минеральные вещества.)
3. Что значит рациональное питание? (Рациональное - значит правильное, разумное.)
4. Что такое баланс? (Равновесие.)
5. Согласны ли вы с шуткой, что сбалансированное питание - это чипсы в правой руке и чипсы в левой? (Нет, не согласны.)
6. Что же означает сбалансированное питание? (В пище должно быть уравновешено содержание различных веществ.)
7. Для чего нужно употреблять сырые овощи и фрукты? (Грубая растительная пища улучшает работу всей пищеварительной системы.)
8. Как соблюдать режим питания? (Нужно есть в определенное время, на ночь не переедать.)
9. К чему приводит неправильное питание? (К ожирению, болезням желудка, кишечника, печени.)

***Ведущий:*** От того, что и как мы едим, зависит наше здоровье, настроение, самочувствие. Правильное питание - это важнейшее условие здорового образа жизни. На школьный возраст приходится очень ответственный период жизни - совершается большой скачок в развитии. За эти 10 лет рост увеличивается на 40-50 см, вес - более чем на 30 кг, бурно развиваются интеллект, мышление, происходит становление личности.

***Викторина «Полезная десятка»***

***Ведущий:*** Врачи-диетологи определили не только самые вредные продукты, но и самые полезные. Эти продукты всем нам известны. Что же это за продукты? Предлагаю вам игру. Я буду описывать свойства этих продуктов, а вы попробуйте угадать, о чем.

1. В каждом саду можно найти эти замечательные фрукты. Они полезны во всех отношениях: в них есть кислоты, которые борются с гнилостными бактериями в желудке; в состав их входит вещество (кверцетин), которое препятствует росту раковых клеток; они очень полезны для работы сердечнососудистой системы. Врачи советуют, каждый день есть эти фрукты на полдник, чтобы получить все необходимые микроэлементы. Что это за фрукты? ***(Яблоки.)***

2. Этот овощ - кладезь всех витаминов, минералов и микроэлементов и защита от всех болезней. Каждый день мы добавляем его почти во все блюда. Он улучшает работу печени, щитовидной железы, лечит простуду. В этом продукте очень много целебных веществ - фитонцидов, которые уничтожают микробы. Соком этого растения лечат насморк, а если его потереть и приложить к пяткам на ночь, то утром никакой простуды не будет. Лечебные свойства — это овоща - не пропадают даже при термической обработке. ***(Лук.)***

3. Этот овощ тоже силен в борьбе с простудой. Кроме этого наводит порядок в желудке, убивая вредные микроорганизмы. Он очень полезен в сыром виде, но его резкий запах мешает общению с людьми. ***(Чеснок).***

4. Этот корнеплод богат витаминами и минерала. Но особенно много в нем витамина А. Очень полезен этот продукт для зрения, также он препятствует развитию рака, особенно рака кожи. Этот корнеплод лучше всего употреблять в сыром виде, потому что после приготовления он теряет много полезных веществ. ***(Морковь).***

5. В очищенном виде этот продукт похож на мозг человека, поэтому считается, что он «ума, силы и памяти прибавляет». Полезен также для сердца, для зрения, для обмена веществ. Этот продукт можно есть в сыром виде, можно его использовать в салате». В начинках для теста, в кондитерских изделиях. ***(Грецкий орех).***

6. Этот продукт моря является источником ценного белка и вполне не может заменить мясо. Для японцев это основной продукт питания, который и делает их чемпионами долголетия. Но кроме белка в этом продукте много фосфора, который «отвечает» за кости и почки. Больше всего этого продукта едят в Ирландии - 92 кг в год. А в Казахстане – всего 3 кг. ***(Рыба)***

7. Этот белый напиток животного происхождения просто необходим человеку с первого дня рождения. В нем содержится белок, жир, кальций, который укрепляет кости. Из этого напитка с помощью бактерий люди научились делать сотни полезных продуктов. ***(Молоко)***

8. Этот продукт - не только природный заменитель сахара, но и готовое лекарство от многих болезней. Им лечат простуду, болезни кожи, сердца. А красавицы с древних времен применяли этот продукт для ухода за кожей. ***(Мед)***

9. Этот сладкий тропический фрукт обладает целебными свойствами: снимает стрессы, восполняют утраченные силы, повышает уровень гемоглобина в крови, обеспечивает мозг кислородом, улучшает работу сердца. Он содержит огромное количество витаминов. А, С, В6. Но тем, кто переживает за свою талию, увлекаться этим продуктом не стоит. В нем слишком много калорий. ***(Банан)***

10. Родина этого ароматного напитка - Китай. Именно здесь научились выращивать чудесные листья, которые дают золотистый бодрящий настой. Этот настой называют «лекарством от тьмы болезней». Он снимает усталость, улучшает работу сердца, предотвращает кариес, препятствует развитию раковых опухолей, способствует долголетию, дает эффект омоложения. Четыре тысячи лет употребляют люди этот напиток. Сотни сортов его можно встретить на прилавках. Желтый, красный, черный, сами китайцы отдают предпочтение зеленому. Считается, именно он самый полезный. Но только заваривать его надо в натуральном виде, из листьев, а не из пакетиков. ***(Чай)***

***Ведущий:*** Вот вы и угадали всю «полезную десятку». Эти продукты должны быть у всех на столе. Но это не значит, что нужно питаться только ими. В употреблении любого продукта нужно знать меру учитывать свой возраст. Нужно также обращать внимание на качество продукта, степень его свежести. Ведь даже самым полезным продуктом можно отравиться.

***Ведущий:*** Врачи утверждают, что самые распространенные болезни у школьников - это болезни желудка и анемия. В определении причины этих болезней врачи еди­нодушны - неправильное питание: употребление вредных продук­тов, нарушение режима питания, еда всухомятку и т. п. К сожалению, многие школьники беспечно относятся к своему здоровью, забывая поговорку: «Что имеем, не храним, потерявши - плачем». Те, кто говорят, что сейчас модно есть чипсы, запивая их сладкой газировкой, безнадежно отстали: во всем циви­лизованном мире сейчас модно быть здоровым. Спасибо за внимание. До новых встреч.

**3) Проведение классного часа на тему «Правила личной гигиены и здоровье»**

**Цель:** вспомнить и расширить знания о правилах личной гигиены, связь гигиены и физической культуры

*Вступительное слово учителя.*

У древнегреческого бога врачевания Асклепия было два сына — Махаон и Подарилий и дочь Гигиея. О сыновьях известно немного — они были врачами ахейского войска в Троянской войне. А вот дочь, точнее, ее имя, стало основой термина, который оз­начает одно из фундаментальных понятий современной культуры. Нормальная жизнь человека в любом населенном пункте, а особенно в крупном городе, станет короткой и невыносимой, если не соблюдать нормы гигиены. Гигиена — основа санитарии, а следовательно, без­опасности человека. Понятие гигиены очень широкое, но начинается она с малого — с гигиены отдельного человека, т.е. личной гигиены.

*Вопросы для активизации знаний.*

1. Что такое личная гигиена и какова ее структура?
2. Меняются ли правила личной гигиены с изменением возраста человека?
3. Какое правило личной гигиены вы считаете главным?
4. Какие правила по гигиене одежды и жилища вы знаете?
5. Каким образом гигиена связана с физической культурой?

***Лекция-беседа.***

***Личная гигиена***— совокупность гигиенических правил, выпол­нение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека. Включает общие гигиенические правила для людей любого возраста: правильное чередование умственного и физического труда, занятия физической культурой, сбалансированное питание, чередование труда и активного отдыха, полноценный сон. К личной гигиене относятся также гигиенические требования к содержанию тела, к белью, одежде, жилищу, приготовлению пищи.

***Гигиена***— это наука о сохранении и укреплении здоровья людей. Ее главная задача — изучение влияния условий жизни и труда на здоровье людей, предупреждение заболеваний, обеспечение оптимальных условий существования человека, сохранения его здоровья и долголетия.

Личная гигиена включает в себя: рациональный суточный режим, уход за телом и полостью рта, гигиену одежды и обуви, отказ от вредных привычек (курение, употребление алкоголя, наркотиков и т.д.). Знание правил личной гигиены необходимо каждому челове­ку, так как строгое их соблюдение способствует укреплению здоровья, повышению умственной и физической работоспособности и служит залогом высоких достижений в любом виде деятельности.

Рациональный режим в течение дня создает оптимальные условия для деятельности человека и восстановления сил организма. В осно­ве его лежит правильное чередование труда и отдыха и других видов деятельности. Неуклонное соблюдение режима дня помогает воспитывать организованность, силу воли, приучает к сознательной дис­циплине. Но для многих людей различны условия жизни, труда и быта, и невозможно рекомендовать единый суточный режим для всех. Однако основные положения его должны соблюдаться при лю­бых обстоятельствах. В суточный режим должно входить прежде всего: выполнение различных видов деятельности в строго опреде­ленное время; правильное чередование учебной деятельности, трени­ровочных занятий и отдыха; регулярное питание; достаточный по времени полноценный сон.

Основные правила организации суточного режима:

* подъем в одно и то же время;
* выполнение утренней гигиенической гимнастики и закали­вающих процедур;
* прием пищи в одно и то же время, не менее трех раз в день (лучше 4—5 раз в день);
* прием пищи за 2 часа до тренировки и сна;
* самостоятельные занятия по учебным дисциплинам в одно и то же время;
* не реже 3—5 раз в неделю по 1,5—2 ч занятия физическими упражнениями или спортом с оптимальной физической нагрузкой;
* выполнение в паузах учебной деятельности (3—5 мин) физиче­ских упражнений;
* ежедневное пребывание на свежем воздухе с выполнением ходьбы и других физических упражнений (1,5 —2 ч);
* полноценный сон (не менее 8 ч) с засыпанием и пробуждением в одно и то же время.

Особое внимание в суточном режиме следует уделять сну. *Сон* — основной и ничем не заменимый вид отдыха. Он способствует со­хранению здоровья и активной умственной и физической работо­способности. Систематическое недосыпание и бессонница вызы­вают истощение нервной системы, снижение работоспособности (особенно умственной), ослабление защитных сил организма. Од­нако и излишний сон нежелателен. Продолжительность сна зави­сит от возраста, состояния здоровья и индивидуальных особеннос­тей человека. В период напряженной учебной деятельности (экзамены, зачеты), тренировок и соревнований продолжительность сна следует увели­чивать.

Сон должен быть непрерывным и протекать в определенные часы. Наилучшее время для сна с 22—23 до 6 —7 часов.

***Уход за телом.***Гигиена тела содействует правильной жизнеде­ятельности организма, способствует улучшению обмена веществ, кровообращения, пищеварения, дыхания, развитию физических и умственных способностей человека. От состояния кожного покрова зависит здоровье человека, его работоспособность, сопротивляемость различным заболеваниям.

Кожа представляет собой сложный и важный орган человеческо­го тела, выполняющий многие функции: защиту внутренней среды организма, выделение из организма продуктов обмена веществ, теплорегуляцию и др. В коже находится большое количество нервных окончаний, и поэтому она обеспечивает постоянную информацию орга­низма обо всех действующих на тело раздражителях. Подсчитано, что на 1 см2 поверхности тела приходится около 100 болевых, 12—15 хо­лодовых, 1—2 тепловых и около 25 точек, воспринимающих атмос­ферное давление.

Все эти функции выполняются в полном объеме только здоровой, крепкой, чистой кожей. Загрязненность кожи, кожные заболевания ослабляют ее деятельность, что отрицательно отражается на состоя­нии здоровья человека.

***Основа ухода за кожей***— регулярное мытье тела горячей водой с мылом и мочалкой. Оно проводится не реже одного раза в 4—5 дней в душе, ванне или бане. Менять нательное белье после этого обяза­тельно. Уход за кожей рук требует особого внимания, т.к. на нее мо­гут попасть патогенные микробы и яйца гельминтов, которые затем будут перенесены на продукты питания и посуду. Особенно много микробов (около 95%), находящихся на коже кистей, скапливается под ногтями. После туалета, выполнения различных работ и перед едой необходимо мыть руки с мылом.

***Уход за волосами***предусматривает своевременную стрижку и мытье. Недопустимо использовать для мытья волос хозяйственное мыло либо синтетические моющие средства, предназначенные для стирки белья. Рекомендуется пользоваться туалетным мылом или шампунем. При появлении перхоти жирные волосы 1-2 раза в ме­сяц можно мыть лечебными шампунями.

Систематический уход за полостью рта и зубами — одно из обяза­тельных гигиенических требований. Больные зубы, например, со следами кариеса, способствуют проникновению болезнетворных микроорганизмов в организм. Утром, перед сном и после каждого приема пищи необходимо в течение 2-3 мин тщательно чистить зу­бы пастой, как с наружной, так и с внутренней стороны. Зубную щетку нужно направлять от десен к зубам, а не наоборот, и только вертикально. Во время еды желательно избегать быстрого чередова­ния горячих и холодных блюд. При появлении зубной боли необхо­димо немедленно обращаться к специалисту. Два раза в год следует посещать зубного врача для профилактического осмотра.

***Гигиена зрения.***Необходимо делать перерыв в занятиях через каждые 40 минут, при слабой близорукости – через каждые 30 минут, средней и высокой – 10-15 минут. За компьютером можете проводить не более 15-20 минут в день. Если работу за это время не выполнить, ее надо разбить на части, и через каждые 15 минут делать перерыв для глаз. Можно смотреть телевизор до 1,5-3,0 часов в день, но непрерывно – не более 1,5 часов (один фильм).

Фактор освещения играет не меньшую роль. Рабочий стол надо располагать в непосредственной близости от окна, причем так, чтобы свет беспрепятственно попадал на книги. Желательно, чтобы свет падал с противоположной от рабочей руки стороны, то есть у правши – слева, у левши – справа. Искусственное освещение рабочего места должно быть равномерным, достаточным по силе.

***Комплекс упражнений для улучшения зрения***

1. Движение глазными яблоками вертикально: вверх-вниз.

2. Горизонтальные движения глаз: направо-налево.

3. Круговые движения глазами: по часовой стрелке и в противоположном направлении.

4. Движение глаз по диагонали: скосить глаза в левый нижний угол, затем по прямой перевести взгляд вверх. Аналогично – в противоположном направлении.

5. Медленно, в такт дыханию, плавно рисуйте глазами «восьмерку» в пространстве: по горизонтали, по вертикали, по диагонали.

*Упражнения 1-5 можно выполнять и с открытыми, и с закрытыми глазами.*

6. Сведение глаз к носу. Для этого к переносице поставьте палец и посмотрите на него – глаза легко «соединятся».

7. Смотрите 5-6 секунд на большой палец правой руки, вытянутой на уровне глаз. Медленно отводите руку вправо, следите взглядом за пальцем, не поворачивая головы. Аналогично выполнить левой рукой.

*Упражнение повторить 5-7 раз в каждом направлении.*

8. Интенсивные сжимания и разжимания глаз в быстром темпе.

9. Глубоко вдохните, зажмурив глаза как можно сильнее. Напрягите мышцы шеи, лица, головы. Задержите дыхание на 2-3 секунды, потом быстро распахните глаза на 3-5 секунд.

1. Частое моргание глазами в течение 1-2 минут.

***Гигиена одежды и обуви.***Одежда предохраняет организм от не­благоприятных воздействий внешней среды, механических повреж­дений и загрязнений. С гигиенической точки зрения она должна по­могать приспосабливаться к различным условиям внешней среды, способствовать созданию необходимого микроклимата, быть легкой и удобной. Важное значение имеют теплозащитные свойства одеж­ды, а также ее воздухопроницаемость, гигроскопичность и другие качества.

Спортивная одежда должна отвечать требованиям, предъявляе­мым спецификой занятий и правилами соревнований различных ви­дов спорта. Она должна быть по возможности легкой и не стеснять движений. Как правило, спортивная одежда изготавливается из эластичных тканей с высокой воздухопроницаемостью, хорошо впи­тывающих пот и способствующих его быстрому испарению.

***Обувь***должна быть легкой, эластичной и хорошо вентилируемой. Необходимо, чтобы ее теплозащитные и водоупорные свойства соответствовали погодным условиям. Важна так на­зываемая «внутренняя обувь» — носки, гольфы. Надо, чтобы они хо­рошо пропускали воздух, впитывали пот. Носки всегда должны быть чистыми, эластичными и мягкими. В теплое время года следует но­сить обувь, обеспечивающую хороший воздухообмен: туфли, имею­щие прорези и отверстия или верх из матерчатой ткани. Во время ту­ристских походов следует пользоваться только хорошо разношенной и прочной обувью. Необходимо, чтобы спортивная обувь и носки бы­ли чистыми и сухими, в противном случае могут возникнуть потер­тости, а при низкой температуре воздуха — и обморожения.

***Общая гигиена.***Компьютерные технологии проникли во все сфе­ры нашей жизни. С раннего возраста дети начинают общаться с компьютером. Компьютерная техника стала неотъемлемым атрибу­том учебного процесса.

По выражению американского микробиолога Чарльза Дебра, микробное загрязнение компьютерной техники превышает в 400 (!) раз загрязненность унитаза. Постоянной сменой учащихся в компьютерных классах и не соблюдения правил лич­ной гигиены может привести к серьёзным заболеваниям.

Основная профилактическая мера предупреждения заражения при работе с компьютером — контроль за соблюдением правил лич­ной гигиены. Компьютерная оргтехника подлежит обязательной систематической обработке.

**4) Проведение классного часа на тему «Три ступени ведущие вниз» (по профилактике табакокурения, употребление алкоголя и психоактивных веществ)**

***Цель:*** пропаганда здорового образа жизни школьников и профилактика табакокурения, употребление алкоголя и психоактивных веществ)

***Ход урока***

***1 этап.***

***Учебная мотивация.***

Учебная мотивация происходит за счет предоставления данных по результатам анкетирования самих учеников. Результаты опроса дают явное представление о состоянии класса в здоровьесберегающем аспекте.

Анкета

«Ваш образ жизни»

1. Соблюдаете ли вы режим дня?
2. Делаете ли вы утреннюю зарядку?
3. С удовольствием ли я хожу на уроки физкультуры?
4. Занимаетесь ли вы физическим трудом?
5. Можете ли подтянуться на перекладине (отжаться от пола)?

Да\_\_\_\_ Нет\_\_\_\_

1. Вызывает ли у вас отвращение табачный дым?
2. Курите ли вы?
3. Считаете ли вы алкоголь вредным веществом?
4. Приходилось ли вам употреблять спиртные напитки (пиво)?
5. Являются ли психоактивные вещества ядом для человеческой жизни?
6. Любите ли вы свежий воздух?
7. Умеете ли вы плавать?

***Вопрос:*** почему же некоторые из вас избегают употребления алкоголя, некоторые курят, а другие предпочитают заниматься спортом, закаливаться и помогать родителям по дому?

***Постановка проблемы:*** Большой вред здоровью человека наносят курение, употребление психоактивных веществ и алкоголя, малоподвижный образ жизни.

Именно этим проблемам – курить или не курить, употреблять алкоголь или нет, заниматься физкультурой или нет – и будет посвящен наш классный час.

***2 этап***

***Обсуждение ситуаций:***

1. В «Приключениях Тома Сойера» Марк Твен весьма выразительно описал ощущения ребят от первой затяжки и неприятные последствия курения.

«После вкусного обеда, состоящего из рыбы и яичницы, Том сказал, что теперь ему хочется научиться курить. Джо ухватился за эту мысль и объявил, что тоже не прочь. Гек сделал трубки и набил их табаком.

Они растянулись на земле, опираясь на локти, и начали очень осторожно, с опаской втягивать в себя дым. Дым неприятен на вкус, и их немного тошнило… несмотря на все их усилия, им заливало горло, и каждый раз после этого начинало тошнить. Оба сильно побледнели, и вид у них был очень жалкий».

- Ребята, скажите:

1. Что же произошло в детском организме, если он настолько бурно прореагировал на табак?

2. Какая польза от курения? Может вред не настолько велик и удовольствие или польза стоит некоторых неудобств?

3. Легко ли бросить курить?

4. Курение табака это привычка или болезнь?

2. Четверо друзей из одного двора решили встретиться в новогоднюю ночь, чтобы покататься с горки. Мурат зашел за Арманом, затем вместе они пошли за Таскыном и Жомартом. Жомарт что – то очень долго копался в своей комнате, наконец, вышли на улицу. «А я что – то для вас припас», - гордо сказал Жомарт и достал спрятанную под курткой бутылку с вином. «Вот это да!» - восхитился Арман. Таскын смутился, а Мурат решительно заявил:

1. Какие аргументы может привести Мурат, чтобы отказаться от спиртного?

2. Как вы думаете, почему некоторые подростки начинают употреблять алкоголь (пиво)?

3. Каковы последствия употребления алкоголя?

3. «После школы я пошла к своей подружке, чтобы вместе пойти погулять. Во дворе ее дома веселилась шумная компания друзей. Эти ребята очень шумно себя вели, выкрикивали непонятные фразы или переходили на пение. Иногда из этой кампании слышался плач. На прохожих никак не реагировали»

1. Чем можно объяснить такое не адекватное поведение молодых людей?

2. Какие органы человеческого организма страдают в первую очередь?

3. Какая болезнь дополнительно к употреблению психоактивных веществ может развиться у таких людей?

- Ребята вот мы с вами обсудили три ситуации. Скажите мне, пожалуйста, что человек теряет в первую очередь, употребляя алкоголь, психоактивные вещества или занимаясь табакокурением?

***Работа с понятиями.***

1. Класс делится на 4 группы. Учитель предлагает группам попробовать сформулировать определение понятию «здоровье», письменно зафиксировав его. Затем 4 определения зачитываются.

После чего учитель прочитывает правильное определение здоровью по данным ВОЗ, которые говорят о том, что «здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия».

1. Далее каждому ученику раздаются по *4 карточки* с надписями: *здоровье, красота, любовь, карьера, учеба.* Ученикам предлагается разложить их в порядке убывания их значимости для самого ученика.

После чего результаты фиксируются на доске: сколько человек поставили здоровье на 1 место, сколько – на 2 и т.д.

***3 этап.***

***Изучение основной проблемы.***

Каждой группе раздаются задания:

*1 группа* перечисляет признаки здорового образа жизни,

*2 группа* – признаки нездорового образа жизни,

*3 группа -* приводит причины, почему люди курят, употребляют алкоголь и психоактивные вещества.

*4 группа* ***-***приводит причины, почему нельзя этого делать.

После проделанной работы результаты фиксируются на доске:

-         результаты 1 и 2 групп – в виде общей *схемы здорового и нездорового образа жизни.*

-         результаты 3 и 4 групп – в виде таблицы из двух граф: *за и против вредных привычек.*

После заполнения схемы и таблицы подводятся итоги и выявляется главное из выполненной работы.

***4этап***

***Викторина «Береги свое здоровье».***

Вопросы викторины.

1. Какие ядовитые вещества содержит сигаретный дым?
2. Почему говорят: курением вы губите не только себя, но и близких. Приведите примеры.
3. Почему пьющий человек выглядит старше своих лет?
4. Может ли вызвать смерть человека высокая концентрация алкоголя в его крови?
5. Почему употребление алкоголя опасно, особенно для детей?
6. Почему вредно употребление пива?
7. Какой прогноз у нашей молодежи, имеющей вредные привычки?

***5 этап.***

***Защита плакатов о вреде табакокурения, алкоголя, наркотиков.***

***6 этап.***

***Заключение. Дискуссия - Кто несет ответственность за здоровье человека?***

Задача учителя – показать возможные последствия нездорового образа жизни и подчеркнуть, что ответственность за состояние своего здоровья несет сам человек. Ему и решать, быть здоровым или больным. Необходимо также дать возможность учащимся высказать свое мнение о ходе урока и его результатах.

А.П. Чехов сказал: «Равнодушие – это паралич души, преждевременная смерть». Я желаю, чтобы среди вас не было равнодушных ни по отношению к себе, ни по отношению к окружающим.

***Рефлексия:***

1. Самым интересным на занятии для меня было……
2. Самым не интересным на занятии для меня было…
3. Мне не понравилось…..
4. Я был бы рад…..

**Целевая группа с 15 до 17 лет**

**1) Проведение гимнастики до учебных занятий в течение недели**

И. п. - руки в стороны. 1 - правую руку к плечу, левую в сторону; 2 - и. п.; 3 - левую руку к плечу, правую в сторону; 4 - и. п.

И. п. - руки вверх. 1 - круги руками внутрь; 2 - наклон вправо; 3 - круги руками наружу; 4 - наклон влево.

И. п. - о. с. 1 - присед руки в стороны; 2 - и. п.; 3 - приседание руки вперед; 4 - и. п.

И. п. - руки вверх. 1 - поворот туловища вправо, руки в стороны; 2 - и. п.; 3-4 - то же в другую сторону.

И. п. - руки за голову. 1 - наклон вперед прогнувшись, руки в стороны; 2 - выпрямиться, руки к плечам; 3 - наклон назад, руки вверх; 4 - и. п.

И. п. - руки на пояс. 1-3 - три прыжка на двух; 4 - прыжок с поворотом на 180°.

Начинать и заканчивать комплекс ходьбой на месте с различными движениями (круги внутрь, наружу, вперед, назад; дуги внутрь, наружу и т. д.).

**2) Проведение беседы на тему «Физкультура в нашей жизни»**

Цели: Привлечь внимание школьников к ведению здорового образа жизни и формировать потребность в занятии физической активностью.

***Ход мероприятия***

***Учитель:*** Каждый из нас при рождении получает замечательный подарок – здоровье. Поэтому привычка сохранять здоровье – это залог нормальной жизни для человека. А сформироваться эта привычка сможет только тогда, когда сам человек будет постоянно и регулярно заниматься тем, что приносит ему пользу: физической культурой, спортом, закаляться, правильно питаться и хорошо отдыхать!

Тема нашего классного часа ***«Физкультура в нашей жизни».***

Давайте вспомним наших прославленных олимпийцев, которые стали чемпионами в разные годы.

*(презентация «Олимпийские чемпионы РК».*

Что же такое физкультура и что такое спорт?

***Ученик: Физическая культура*** *- с*оставная часть общей культуры. Она не только укрепляет здоровье, но и избавляет от некоторых врожденных и приобретенных недугов. Заниматься физкультурой - это значит систематически выполнять физические упражнения, соблюдать режим жизни и правила гигиены, закаливать организм, умело пользуясь солнцем, воздухом и водой. Физическая культура нужна людям и физического и умственного труда. Но особенно она необходима детям и подросткам, так как в их возрасте закладывается фундамент физического развития и здоровья.

Занятия физической культурой можно поставить на один уровень с изучением основных школьных предметов - казахского языка и математики.

***Ученик:*** Составная часть физкультуры - спорт. Заниматься спортом - это значит, путем упорных тренировок и постепенно возрастающих нагрузок добиваться высоких результатов в соревнованиях. Чтобы не причинить вреда организму, необходим регулярный врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Чрезмерное увлечение спортом и несоблюдение указаний учителя физкультуры и тренера могут вызвать переутомление, и тогда вместо пользы спортивные занятия принесут вред.

Установлено, что школьники, систематически занимающиеся спортом, физически более развиты, чем их сверстники, которые не занимаются спортом. Они выше ростом, имеют больший вес и окружность грудной клетки, мышечная сила и жизненная емкость легких у них выше. Рост юношей 16-17 лет, занимающихся спортом, в среднем 170,4 см, а у остальных он равен 163,6 см, вес соответственно-62,3 и 52,8 кг. Занятия физкультурой тренируют сердечно - сосудистую систему, делают ее выносливой к большим нагрузкам. Физическая нагрузка способствует развитию костно-мышечной системы.

Утренняя гимнастика, уроки физкультуры, занятия в спортивных секциях, подвижные игры и спортивные развлечения, туризм - все это укрепляет здоровье и предохраняет организм от заболеваний.

***Учитель:***

1. Скажите мне, пожалуйста, любите ли вы уроки физкультуры?
2. Бывает так, что вы прогуливаете уроки физкультуры?
3. Какая причина?

А сейчас небольшая анкета «Здоровы ли вы физически?» На столах у вас лежат листочки. Ответьте мне на 5 вопросов. За ответ «а» - получаете 4 балла, «б» - 3 балла, «в» - 2 балла, «г» - 1 балл.

***Анкета «Здоровы ли вы физически?»***

1.     Как часто вы занимаетесь физическими упражнениями? а) четыре раза в неделю б) два-три раза в неделю в) один раз в неделю г) иногда.

2.     Какое расстояние проходите пешком за один день? а) 4 км б) около 4 км в) менее 1,5 км г) 500 метров.

3.     Отправляясь в школу или в кружок, вы: а) идёте пешком б) часть - идёте пешком, часть – используя транспорт

в) всегда используете транспорт.

4.     Если перед вами выбор: идти по лестнице или использовать лифт, вы а) поднимаетесь всегда по лестнице

б) поднимаетесь по лестнице, если нет груза в) иногда пользуетесь лестницей г) всегда пользуетесь лифтом

5.     По выходным дням вы а) несколько часов работаете по дому б) целый день в движении, но без физического труда в) совершаете несколько коротких прогулок г) читаете и смотрите телевизор.

***Подведение итогов:***

* Если вы набрали 8-13 баллов, то вы ленивы и вам необходимо заняться физическими упражнениями;
* Если вы набрали 14-17 баллов, то ваша двигательная активность на среднем уровне;
* Если вы набрали 18 баллов и более, то ваша двигательная активность в норме.

***Учитель:*** Как мы знаем, здоровье - это не только отсутствие видимых дефектов тела, но и определенный уровень физического и психического, развития. Существуют упражнения, которые позволяют развивать память, зрение, снимать усталость и напряжение. Физические упражнения позволяют развивать дыхательную, сердечно-сосудистую систему, повышают сопротивляемость организма, иммунитет» стимулируют психическое развитие.

В заключение классного часа я хочу вам дать несколько советов по укреплению здоровья.

***Советы по укреплению здоровья***

- Во время перемен не нужно оставаться в сидячем положении, нужно двигаться.

- Если дома готовите уроки, нужно через каждые 45 минут делать перерыв для активной мышечной деятельности. Такая смена умственной и физической нагрузки приносит отдых и сохраняет трудоспособность.

- Наш век - век гиподинамии, т.е. ограниченной двигательной деятельности. Поэтому утро нужно начинать с зарядки. Это займёт 5 - 10 минут и будет являться зарядом бодрости на весь день.

- При выполнении физических упражнений нужно соблюдать правила:

- Постепенность – это правило относится к любым тренировкам организма: развитие мускулатуры и выносливости, формирование осанки, закаливание и т.д. Пренебрежение этим законом приводит к печальному итогу.

- Систематичность – только регулярные посильные занятия приносят пользу организму;

- Познание особенностей своего организма, его сильные и слабые стороны.

Древний мудрец говорил: «Познай самого себя». Человек в состоянии сделать сам для себя очень многое, резервы нашего организма удивительны.

- На выходных лучше погулять на свежем воздухе, по парку. Нужно укреплять свой организм, чтобы быть всегда энергичным и бодрым.

  В конце нашего классного часа хочется пожелать всем участникам крепкого здоровья.

**3) Проведение классного часа на тему «Твое здоровье и личная гигиена »**

***Цель:*** сформировать представление о том, как можно сохранить и укрепить свое здоровье, соблюдая личную гигиену; ознакомить с различными формами гигиенических процедур.

***Ход классного часа:***

***Учитель:***Здоровье – состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни.

***Соблюдение правил личной гигиены*** – эффективный и доступный метод укрепления и сохранения здоровья.

***Личная гигиена*** – это в том числе:

* закаливание;
* гигиена кожи;
* гигиена зубов и полости рта;
* гигиена одежды и обуви;
* подвижный образ жизни.

***Учитель:*** Рассмотрите по подробнее каждый пункт личной гигиены

***Закаливание*** – это систематическое целенаправленное воздействие на организм внешних факторов (холода, тепла, солнечных лучей, дозированных физических нагрузок) с целью повышения устойчивости организма к неблагоприятным метеорологическим воздействиям за счет развития внутренних резервов.

***Закаливание*** *–* средство профилактики простудных заболеваний.

***Основные правила закаливания.***

1. постепенное увеличение закаливающих нагрузок;
2. последовательность перехода от легких процедур к процедурам с более интенсивным воздействием;
3. регулярность и систематичность;
4. комплексность;
5. учет индивидуальных особенностей организма.

***Виды закаливания:***

* воздушные ванны;
* водные процедуры;
* солнечные ванны;
* дозированные физические нагрузки.

***Закаливание воздухом***– воздействие воздуха разной температуры на обнаженное или полуобнаженное тело.

Воздушные ванны бывают:

* тепловые (от 20 до 30 0 С);
* прохладные (от 14 до 20 0 С);
* холодные (ниже 14 0 С)

Прохладные и холодные воздушные ванны следует сочетать с физическими нагрузками, которые исключают переохлаждение тела. После воздушных ванн рекомендуются водные процедуры. Желательно сочетать закаливание с гимнастикой. Сон при открытой форточке зимой повышает эффективность этого вида закаливания.

***Закаливание с помощью водных процедур включает в себя:***

* обтирание (с него начинают закаливание водой);
* обливание (к чему приступают через 2 – 3 недели после обтирания);
* душ, в т. ч. и контрастный, с резкой, но непродолжительной сменой температуры;
* ванны;
* купание в бассейне или открытом водоеме.

***Закаливание с помощью солнечного облучения.*** Принимать воздушно – солнечные ванны можно на берегу реки, в местах, удаленных от объектов, которые могут загрязнять атмосферу.

Лучше принимать солнечные ванны в утренние часы. В это время солнечный спектр содержит больше ультрафиолетовых лучей и меньше инфракрасных.

При закаливании следует ложиться ногами к солнцу, защищая при этом голову и глаза. Продолжительность процедур в первые дни не должна превышать 5 – 10 мин. Нельзя спать под прямыми солнечными лучами! Обильное потоотделение вызывает обезвоживание и потерю солей. Это может спровоцировать ***тепловой удар****.*

***Длительное пребывание на солнце может привести:***

* к ожогам;
* солнечным и тепловым ударам;
* нарушениям деятельности сердечно – сосудистой системы;
* онкологическим (опухолевым) заболеваниям кожи;
* раннему старению.

***Помни!*** Чрезмерное увлечение солнцем может привести к тяжелым последствиям! Нельзя доводить себя до обильного потения и спать во время принятия воздушно – солнечных ванн.

***Гигиена кожи.***

***Кожа*** – это жизненно важный и сложно устроенный орган. Одна из функций которого – защита внутренних частей организма от неблагоприятного воздействия физических, химических и биологических факторов внешней среды.

***Кожа*** – барьер для вирусов и микробов. Кожа должна быть чистой. Содержание кожи в чистоте достигается регулярным мытьем.

В дополнительном уходе нуждаются наиболее загрязняемые участки тела: руки, лицо, шея, ноги.

Под ногтями оказывается 95 % всех микробов.

Для поддержания чистоты кожи ежедневно следует принимать душ. Мытье - основной вид ухода за кожей, при котором с ее поверхности удаляются пыль, микробы, пот, кожное сало, различные загрязнения.

Если у вас нормальная и жирная кожа, пользуйтесь обычным туалетным мылом или гелем для душа.

При очень сухой коже рекомендуется пользоваться мягким детским мылом или делать втирания во влажную кожу специальных масел и кремов.

Нужно быть осторожным при использовании мыла и геля для душа, ведь злоупотребление ими раздражает кислотную оболочку кожи, приводит к ее сухости и шелушению. Если вам приходится принимать душ, например, после спортивных тренировок, то пользуйтесь моющими средствами лишь, если сильно вспотели, в этом случае кислотная оболочка меньше раздражается.

Если вы устали и хотите взбодриться, вам поможет контрастный душ. Начинать следует с теплой воды, постепенно увеличивая ее температуру, а затем быстро облиться холодной. Повторите процедуру 2-3 раза и заканчивайте ее прохладной или холодной водой. Такой контрастный душ прекрасно воздействует на кожу, так как улучшает ее кровоснабжение за счет мгновенного сужения и расширения кровеносных сосудов. Если же после напряженного дня вы хотите расслабиться, то, встав под душ, сделайте так, чтобы по вашей спине от затылка по позвоночнику вниз текла сначала теплая, а затем все более горячая вода. Дело в том, что здесь расположена центральная точка нервного узла, своеобразный водный массаж которой благоприятно подействует на вас. Не обливаясь холодной водой, выйдите из душа, отдохните, расслабьтесь и немного полежите.

Очень распространенная проблема - это **потливость.** При повышенной потливости надо особенно тщательно следить за чистотой тела, так как запах пота создает неприятное впечатление.

Чистота тела человека – необходимое условие для нормальной физиологической функции не только кожи, но и всего организма.

***Здоровый образ жизни.***

Для ведения здорового образа жизни необходимо знать и помнить следующее. Правильное распределение во времени различных видов деятельности и отдыха, приема пищи, пребывание на свежем воздухе – основа здорового образа жизни. Соблюдение режима дня имеет большое значение для общей работоспособности, приучает различные системы организма к работе и отдыху.

Сон обеспечивает полноценный отдых. В первую очередь сон необходим для центральной нервной системы, органов чувств и мускулатуры.

Сон учащихся школ или профессиональных училищ должен длиться не менее 8 – 9 ч в сутки, сон взрослого человека – не менее 7 – 8 ч в сутки. Чем моложе человек, тем продолжительнее должен быть сон.

Систематическое недосыпание и недостаточно глубокий сон ведут к истощению нервной системы: появляется раздражительность, быстрее развивается утомление, нарушается деятельность внутренних органов. Перед сном целесообразна прогулка на свежем воздухе.

Употребление алкоголя, наркотиков, курение ведут к ухудшению состояния здоровья, понижению физической и умственной активности.

***Гигиена одежды и обуви.***

Одежда и обувь служат для защиты организма человека от холода, жары, механических воздействий, внешних загрязнений, а также выполняют эстетическую функцию.

Одежда и обувь должны быть легкими, чтобы не утомлять человека при ходьбе. Одежда должна быть свободной, не стеснять движения, не препятствовать дыханию и кровообращению. Тесная одежда, плотно прилегающая к телу, плохо вентилируется и мешает испарению пота.

Для поддержания одежды в чистоте требуется регулярная чистка и стирка.

Обувь должна быть просторной, удобной, не нарушать кровообращение в нижних конечностях, не препятствовать испарению, не вызывать деформацию стопы, потертости, мозоли. Тесная обувь, сдавливая сосуды, способствует быстрому охлаждению и обморожению ног в холодное время года.

***Здоровье и гигиена способы поддержания здоровья***

Защита от болезней и ранений потребует от вас овладения многими простыми приемами, которые называются персональной гигиеной. Выработка иммунитета защитит вас от ряда очень серьезных заболеваний, которым вы можете подвергнуться, - оспа, брюшной тиф, дифтерия, холера, чума, желтая (тропическая) лихорадка.

***Во-первых****,* надо все время заботиться о том, чтобы нижнее белье и носки оставались чистыми и сухими. Как минимум, необходимо ежедневно вытряхивать одежду, обувь и белье, проветривать их и сушить.

***Во-вторых****,* следует всячески избегать потертостей ног. Потертости ног обычно возникают от неправильно подогнанной обуви, от долгого хождения в мокрой обуви, от того, что ногти на ногах слишком большие и грязные. Необходимо, чтобы обувь всегда была сухой, разношенной, без складок и неровностей внутри. Ежедневный уход за кожей и пальцами ног является строго обязательным.

***Соблюдайте чистоту.***

1) Чистота тела - это первая защита от болезнетворных микробов. Идеальным было бы принятие ежедневного душа с горячей водой и мылом. Если это невозможно, содержите руки чистыми, чистите ваши ногти, губкой обтирайте лицо, подмышки, промежность и ноги, по крайней мере один раз в день.

2) Содержите одежду чистыми и сухими, особенно нижнее белье и носки.

3) Каждый день пользуйтесь зубной пастой и мылом.

Соблюдение всех вышеперечисленных правил личной гигиены обеспечит крепкое здоровье и будет способствовать сохранению этой главной ценности человека.

***Контрольное задание***

*Отметь ответы, которые ты считаешь правильными для завершения утверждений.*

Личная гигиена необходима:

1. для сохранения и укрепления здоровья;
2. для повышения аппетита;
3. для предотвращения заболеваний.

Выбирая зубную щетку, нужно ориентироваться на:

1. фирму - производителя;
2. стоимость;
3. состояние зубов и десен.

Основное орудие механической чистки зубов:

1. палец;
2. зубная щетка;
3. зубная нить.

Перед сном целесообразна:

1. прогулка на свежем воздухе;
2. активная физическая деятельность;
3. принятие алкоголя.

Воздушные ванны бывают:

1. тепловыми, прохладными, холодными;
2. ультрафиолетовыми.

Одежда и обувь обязательно должна быть:

1. импортного производства;
2. модными;
3. комфортными.

Прежде всего кожа должна быть:

1. чистой;
2. покрытой макияжем;
3. татуированной.

Уход за полостью рта и зубами необходим:

1. для поддержания здоровья;
2. для заливания организма;
3. для развития ловкости движений.

Закаливание правильно проводить:

1. в тени зеленых участков;
2. на ярком солнце при высокой температуре воздуха.

Закаливаться начинают:

1. при очень низкой температуре воздуха;
2. в зимний период без головного убора;
3. составив программу оздоровления.

***Ответы на контрольные вопросы:*** 1 – а; 2 – в; 3 – б; 4 – а; 5 – а; 6 – в; 7 – а, 8 – а; 9 – а; 10 – в.

**4) Проведение игры по профилактике употребления психоактивных веществ, алкоголя и табакокурения**.

***Игра «Высказывания»***

***Цель:*** Определение уровня знаний и направленности интересов участников группы.

Педагог предлагает учащимся утверждения, связанные с психоактивными веществами. При произношении ведущим каждого утверждения участники принимают ту или иную позицию, подходя к табличкам с надписями «Согласен», «Не согласен», «Не знаю», «Согласен, но …», а затем отстаивают свою точку зрения. Высказывания, с которыми участники группы согласны, должны быть помечены. При подведении итогов обсуждаются высказывания, по которым участники затрудняются принять решение. Это касается тех высказываний, о которых участники недостаточно проинформированы, они требуют дополнительной информации, чтобы иметь возможность согласиться с высказыванием или опровергнуть его.

Возможные высказывания:

* Ученики, принимающие наркотики, опасны, так как они совращают других.
* Сигареты – это повседневность для нас, подростков.
* Алкоголь хуже, чем гашиш.
* Алкоголь – это средство, от которого можно стать зависимым.
* Подростки принимают лекарства, чтобы успокоиться перед контрольной, экзаменом. И это нормально.
* Подросткам, потребляющим алкоголь для того, чтобы решить свои проблемы, угрожает опасность стать наркоманами.
* Не все наркотики приносят вред. Есть сильные и слабые наркотики.
* Если человек пьет или курит осознанно и в умеренных дозах, то его действия способствуют предупреждению зависимости.
* Человек, убегающий от конфликтов, скорее подвергается опасности стать наркоманом.
* Учитель, который курит, но запрещает это ученикам, выглядит в их глазах неубедительно.
* Ученики, принимающие наркотики, нуждаются в понимании со стороны своих друзей и взрослых.
* Алкоголь не всегда вызывают зависимость. Ты всегда можешь остановиться.
* Наркомания – это болезнь.
* Алкоголь помогает решать проблемы.
* Удовольствие можно получить другим способом, без сигарет.

***Сюжетная игра «Полет в будущее»***

Цели: выявление и активизация знаний по теме зави­симостей, отработка методов противостояния внешнему воздействию ровесников и взрослых.

Ход игры: 1. Группе объявляется название игры, зачитывается общая инструкция: «Представьте, что мы все попали в будущее на машине времени. Перед выходом из корабля компьютер предупреждает нас об опасности: «В обществе, в котором вы оказались, существует угроза жизни». Далее компьютер ломается, успев выдать три слова: «соблазн, зависимость, вредные привычки». Перед нами стоят две задачи:

1. Выжить;

2.Определить характер и методы борьбы с опасностью, чтобы, возвратившись, предупредить человечество о грозящей беде".

Вопросы для обсуждения:

Что означают слова «соблазн», «вредные привычки», «зависи­мость»? Все ли они одинаково опасны? Когда возникает соблазн, а когда появляется зависимость? Какие бывают зависимости? Что в них общее, а что отличное? И т.д.

В ходе обсуждения данных понятий учащиеся приходят к выводу, что

Соблазн – искушение, приманка, нечто влекущее и обольщающее.

Вредные привычки – это автоматически повторяющееся многое раз действие, причем действие это вредоносное с точки зрения общественного блага, окружающих или здоровья самого человека, который попал под влияние вредной привычки.

Зависимость (слово имеет несколько значений) - подчиненность другим (другому), чему-либо при отсутствии самостоятельности, свободы.

***Химические зависимости:***

алкоголь, чай, кофе, сладкое, наркотики, курение и т.д.

***Эмоциональные зависимости*** (убегание от неприятной реальности, чтобы не испытывать потом чувства вины, бессилия, презрения к себе):

· постоянно включенный телевизор,

· стремление к риску, азарт,

· откладывать все на потом,

· компьютерные игры,

· постоянное желание разговаривать по телефону,

· постоянное желание спать и т.д.

По окончанию игры на доске фиксируется список зависимостей.

*Ведущий*: «Теперь, когда мы выяснили, чего нам следует опасаться, мы покидаем корабль».

***Ролевая игра «Мой ответ «НЕТ».*** Игру лучше планировать как конечный этап деятельности, когда вы уже смогли убедить свою аудиторию в опасности приобщения к психоактивным веществам и сформировали у ребят готовность отказаться от знакомства с дурманом. В ролевой игре инсценируются различные ситуации, в которых может быть предложено одурманивающее вещество.

При организации ролевой игры важно помнить о следующем: нецелесообразно обсуждать правильные схемы отказа с человеком, который ничего плохого для себя не видит в курении, использовании алкогольных напитков и т.п.

Содержание ролевой игры должно соответствовать интересам аудитории, возрастным особенностям участников.

При инсценировке ни в коем случае нельзя переходить рамки приличия – использовать грубый нажим, упоминать о каких-то внешних недостатках исполнителей.

Всем участникам игры предлагается организовать мини-группы (по 4-6 человека). Каждая группа получает для инсценировки определенное задание-ситуацию. Задача группы – найти правильный вариант отказа, подходящий к конкретной ситуации, и изобразить его.

***Варианты ситуаций***:

1) В дверь позвонили. Сауле открыла дверь – на пороге стояла Ардак, её дальняя подруга. Девушки уселись на кухне и стали оживлённо обсуждать новости. «Слушай, Сауле, давай покурим», предложила Ардак. «Давай, - согласилась Сауле, - сейчас только сигареты принесу». – «Да не надо, у меня есть, правда с травкой. Ты ведь такие ещё не пробовала?» - «Нет», - растерялась Сауле. «Слушай, такой кайф и неопасно совсем! На, попробуй!» - и Ардак протянула Сауле сигарету…

2) Этих ребят Дамир совсем не знал. Просто во дворе, кроме них, никого не было, поэтому мальчик пристроился рядом на скамейке. Ребята лениво обсуждали последний хоккейный матч. «Ну что, мультяшки, что ли, посмотрим?» - спросил один из подростков и достал из кармана тюбик с клеем. Ребята было двинулись к двери подъезда, но вдруг остановились. «А ты чего расселся? – спросил один из них Дамир, - а ну, давай вместе со всеми!» Ребята угрожающе двинулись в сторону Дамира…

**5) Проведение дискуссии на тему: «Как бороться с вредными привычками?».**

Для начала разделимся на три группы. Предлагаем в ходе дискуссии каждой группе составить план борьбы:

1. План борьбы с курением в городе / районе

2.План борьбы с употреблением алкоголя в городе / районе

1. План борьбы с употреблением психоактивных веществ в городе / районе

Время работы в группах ограничено – 2 минуты. После истечения времени представители от каждой группы поочередно презентуют свои планы борьбы.

*Примеры тезисов плана по борьбе с курением:*

1. В рекламах по телевидению необходимо сообщать о вреде курения, почаще меняя содержание рекламы.

2. Больше писать в прессе о вреде курения.

3. Ввести штраф за курение в общественных местах.

4. Усилить антиникотиновое воспитание в начальных и средних классах.

5. Врачи должны чаще выступать в школах, рассказывая о вреде курения.

6. В детских журналах критиковать курильщиков.

**Мероприятия для родителей**

**1)** **Организация и проведение родительских собраний в ООШ на тему: «Как научить ребенка быть здоровым?».**

***Цель:*** Способствовать осознанию родителями ответственности за формирование у ребенка бережного отношения к своему здоровью.

***Участники:*** Родители, классный руководитель, школьный медицинский работник.

Учителю необходимо провести опрос учащихся по теме «Твой режим дня»; анкетирование родителей по проблеме собрания:

1. Считаете ли вы важным для себя формировать у ребенка ответственное отношение к своему здоровью?

2. Соблюдает ли ваш ребенок режим дня?

3. Какова, на ваш взгляд, роль родительского примера в формировании у ребенка привычки заботиться о своем здоровье?

По определению Всемирной организации здравоохранения «Здоровье — это состояние полного телесного, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или повреждений».

Формирование мотивации к здоровому образу жизни зависит прежде всего от родителей. Именно родители в тесном сотрудничестве со школой должны способствовать воспитанию у детей привычки, а затем и потребности в здоровом образе жизни, формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и закрепления своего здоровья.

Учителю следует подробнее остановиться на вопросе формирования у детей привычки и навыков безопасного для жизни и здоровья поведения.

***Привычка*** — это поведение, образ действий, ставшие обычными, постоянными. Привычка чаще всего формируется на основе навыка (навык – это усвоенный, доведенный до автоматизма способ действия).

Например, если ребенок научился хорошо плавать, то он с удовольствием будет проводить свой досуг в бассейне, и пр.

Привычки воспитываются не столько словами, сколько делами. Это должны понимать родители. «Учи показом, а не рассказом» — говорили в древности. Каждое указание взрослых на необходимость выполнения того или иного действия должно сопровождаться объяснением, почему его нужно выполнять. Для закрепления привычки большое значение имеют похвала взрослого и первые положительные результаты. Это особенно важно при формировании у детей привычки заботиться о своем здоровье. Неправильное «подкрепление» привычки ведет к формированию у ребенка вредных привычек (грызть ногти, не мыть руки перед едой, курить и др.). Искоренить возникновение вредных привычек довольно сложно. От родителей, учителей требуются терпение и выдержка.

Переходя к вопросу о важности для здоровья ребенка соблюдения режима дня, классный руководитель может предложить родителям обменяться мнениями по этому вопросу, проанализировать высказывания детей класса о соблюдении ими режима дня. Затем уделить особое внимание проблеме формирования у детей привычки соблюдения режима дня как важнейшего фактора здоровья младшего школьника.

***Советы родителям:***

1. Режим дня младшего школьника должен быть построен с учетом его возраста и функциональных возможностей.

2. Режим дня необходимо соблюдать точно и неукоснительно. Это обеспечит выработку определенного ритма в деятельности всех систем организма младшего подростка.

3. Большая учебная нагрузка должна совпадать по времени с подъемом умственной активности младшего школьника: в первой половине дня — с 9 до 12 часов, во второй – с 16 до 17 часов.

4. Выполнение уроков всегда в одни и те же часы обеспечивает хороший аппетит и нормальное пищеварение.

5. Постоянство в соблюдении времени отхода ко сну способствует быстрому засыпанию, более продолжительному и глубокому ночному отдыху.

6. Пребывание на продленном дне в школе не рекомендуется младшим школьникам, имеющим слабую нервную систему и часто болеющим.

7. Режим дня младшего подростка с ослабленным здоровьем должен быть щадящим, с обязательным дневным сном (1-1,5 часа) и дополнительным отдыхом на свежем воздухе (не менее 3-3,5 часов).

8. Нарушения в установленном распорядке дня нежелательны, так как могут привести к расстройству выработанного ритма в деятельности организма младшего школьника и неблагоприятным реакциям.

9. Не забывайте чаще хвалить первоклассника (второклассника) за малейший успех и поддерживать в нем уверенность в своих силах.

В качестве подведения итогов родительского собрания классный руководитель может показать родителям некоторые простейшие физические упражнения или посоветовать (наглядно показать) подборку книг о здоровье детей и подростков. Можно провести диалог с родителями и послушать опыт родителей в привитии навыков здорового образа жизни своих детей.

**2) Организация и проведение родительских собраний в ООШ на тему: «Родителям о прививках».**

***Задачи:*** Ознакомить родителей с основными мерами профилактики вирусных заболеваний в семьях с детьми школьного возраста. Мотивировать родителей на соблюдение мер профилактики различных заболеваний путём вакцинации.

***Родителям:*** Когда ребенок появляется на свет, он обычно имеет иммунитет (невосприимчивость) к некоторым инфекциям. Это заслуга борющихся с болезнями антител, которые передаются через плаценту от матери к будущему новорожденному. Впоследствии, вскармливаемый грудью младенец постоянно получает дополнительную порцию антител с молоком матери. Такой иммунитет называют *пассивным*. Он носит временный характер, угасая к концу первого года жизни. Создать длительный и, как говорят врачи, *активный*иммунитет к некоторым болезням, можно при помощи вакцинации.

Введение вакцины называют *прививкой*. В состав вакцин могут входить как отдельные части возбудителей инфекционных заболеваний (белки, полисахариды), так и целые убитые или ослабленные живые микроорганизмы. Среди микроорганизмов, против которых успешно борются при помощи прививок, могут быть вирусы (например возбудители кори, краснухи, свинки, полиомиелита, гепатита В, ротавирусной инфекции) или бактерии (возбудители туберкулеза, дифтерии, коклюша, столбняка, гемофилусной инфекции).

Вакцинация - это самое эффективное и экономически выгодное средство защиты против инфекционных болезней, известное современной медицине. Врачам известно, что побочные действия свойственны всем лекарственным препаратам, в том числе и вакцинам. Однако риск получить реакцию на прививку не идет ни в какое сравнение с риском осложнений от инфекционных болезней у непривитых детей. Например, по данным ученых, изучающих последствия заболевания корью, такие грозные осложнение как коревой энцефалит (воспаление мозга) и судорожный синдром возникают у 2-6 детей на каждую тысячу заразившихся. Коревая пневмония, от которой дети нередко умирают, регистрируется еще чаще – у 5-6% заболевших.

Современный мир немыслим без *иммунопрофилактики*. Прекращение прививок или даже временное снижение охвата ими чревато развитием эпидемий. Это, в частности, произошло в странах СНГ в 1990–х годах, кода разразилась эпидемия дифтерии с более чем 100 000 случаев заболевания (из них около 5 000 с летальным исходом). Прекращение прививок в Чечне привело в 1995 г. к вспышке полиомиелита со 150 паралитическими и 6 летальными случаями. В настоящее время речь идет не о том, прививать или не прививать, а об оптимальном выборе вакцин, тактике проведения прививок, сроках ревакцинации и экономической эффективности использования новых – дорогостоящих – вакцин.

Конечно, каждый родитель несет ответственность за ребенка и решает эти задачи самостоятельно, но наша задача осветить важную, полезную информацию.

**Срок предоставления информации в НЦПФЗОЖ по прилагаемой отчетной форме к 28 мая 2018 года** нагосударственном и русском языкахв печатном и электронном форматах (аналитическая информация в формате Word и таблицы в формате Excell).

**Разработчик:**

**Педагог отдела**

**«Здоровая семья и охрана**

**репродуктивного здоровья» Б. Оразалиева**

**Согласовано:**

**Руководитель отдела**

**«Здоровая семья и охрана**

**репродуктивного здоровья» К. Медеубаева**

**Заместитель директора**

**по профилактическим программам С. Мукашева**

**✍:** Оразалиева Б.С.

🕿**:** 8 (727) 291 22 79

**🖂:**bibinur27@list.ru