Воспитательное занятие: « О пользе закаливания»

Цели: создать условия для формирования одного из компонентов здорового образа жизни - навыка закаливания организма; воспитывать у учащихся чувство ответственности за свое здоровье и желание укреплять его; обучать школьников работе в группе.

Оборудование:

- книжная выставка «Закаливание»;

- рисунки учащихся на тему «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!»;

- бумага, ручки;

- цветные кружки (жетоны);

- фотографии, связанные с принятием солнечных ванн и проведением различных водных процедур.

Ход занятия

I. Организационный момент. Сообщение темы занятия.

Учитель. Ребята, сегодня мы с вами поговорим об одном из условий, необходимом для укрепления здоровья. Интересно, как быстро вы догадаетесь о теме нашего занятия? Какие необходимые условия (правила) здоровья вы знаете?

Ученики. Для здоровья важно правильное питание, движение (зарядка, занятия спортом), режим дня, отсутствие вредных привычек и закаливание.

Учитель. Именно о закаливании мы сегодня и будем говорить. Ребята, а каких людей уважительно, а иногда и с завистью называют «моржами»?

Ученики. «Моржами» называют людей закаленных, которые купаются в холодной воде и ходят босиком по снегу.

Учитель. А какое здоровье у таких людей?

Ученики. Здоровье у них очень хорошее, крепкое, и они редко болеют.

Учитель. Для чего же нужно закаливание?

Ученики. Закаливаться нужно для того, чтобы меньше болеть и не бояться холода, сквозняков.

Учитель. Из нашей беседы вы, конечно, поняли, насколько важно закаливание и его правила, которые необходимо знать.

II. Основная часть.

1. Выступление школьного врача.

Вам интересно узнать, почему люди простужаются? Дело в том, что кожа человека от природы чувствительнее к холоду, чем к теплу, так как специальных клеток в ней, ощущающих холод, в 6-7 раз больше, чем чувствующих тепло. Поэтому, чтобы сквозняк не привел к насморку, чиханию, необходима тренировка тела к холоду.

Но это еще не все. Наше тело является «общежитием» для микробов. Обычно защитные силы организма сдерживают их развитие, но в результате переохлаждения иммунитет ослабевает, и микробы начинают проявлять свое вредоносное действие. У человека может появиться хронический насморк, ангина и воспаление миндалин. Закаливание организма прекрасно укрепляет организм человека.

Врачи придают большое значение этому компоненту здорового образа жизни, так как:

1) оно помогает избежать болезней органов дыхания;

2) известно, что закаленные ребята болеют в 3 раза реже, чем незакаленные;

3) закаливание помогает излечить уже имеющиеся хронические болезни.

Закаливающими свойствами обладают солнце, воздух и вода.

Вам знакома поговорка: «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья»?

Учащиеся. Да, знакома. Она говорит о том, что закаливаться можно с помощью солнца, воздуха и воды.

Врач. Все верно, молодцы! Но не забывайте, что правильное питание и режим дня также важны для закаливающих процедур. Одежда для прогулок должна соответствовать погоде. А комнату и класс нужно регулярно проветривать.

Учитель. Начинать закаливание можно с воздушных процедур. Воздушные ванны полезны всем, даже младенцам. Начинать эти процедуры следует при температуре воздуха не ниже 20-22 °С, постепенно снижая ее до 18 0С и даже 16 При «полных» воздушных ваннах ребенок может находиться в комнате только в шортиках. Но и «частичные» воздушные ванны, например, во время похода, когда ребята идут в шортах и майках, тоже полезны.

2. Викторина.

Далее мы с вами поговорим о том, как нужно загорать, то есть принимать солнечные ванны.

Я предлагаю вам ответить на вопросы викторины. За каждый правильный ответ ученик получает жетон. Победителем в конце занятия станет тот, кто даст больше всего правильных ответов.

Вопросы викторины:

1. Сколько должна длиться первая солнечная процедура? (3-5 минут.)

2. На сколько минут каждый день увеличивать продолжительность солнечной процедуры? (На 5 минут, доводя постепенно время до 30 минут.)

3. В какое время суток безопаснее загорать? (Утром с 9 до 11 часов, вечером с 16 до 18 часов.)

4. Как предотвратить солнечный удар? (На голове должен быть головной убор - платок, шляпа.)

5. Что делать, если человек под солнцем потерял сознание? (Отнести в тень, положить холодную, мокрую тряпочку на грудь и голову, дать попить холодной воды.)

Далее обсуждаются те вопросы, которые вызвали наибольшее затруднение у учащихся. Вручаются призовые жетоны.

Информация для учителя.

Ни одна закаливающая процедура не требует такой осторожности, как солнечные ванны. О порядке этой процедуры полезно посоветоваться с врачом.

Длительность солнечных ванн увеличивается постепенно, в зависимости от типа кожи - от 3-5 минут до 30 минут. Э то время распределяется так, чтобы облучению солнцем подверглись разные части тела: грудь, спина, бока и т. д.

Загорать лучше в утренние часы, когда ультрафиолетовое излучение менее активно.

Голову прикрывай шляпой, косынкой, но только не резиновой шапочкой. Не подставляй солнцу мокрое тело. Если кожа покраснела и стала горячей на ощупь - прием солнечных ванн нужно на время прекратить.

Обожженные клетки кожи отмирают и выделяют ядовитые вещества - человек заболевает. Кожу нужно смазывать специальными лосьонами.

4. Конкурсы.

Учитель. Водные процедуры лучше начинать с обтирания, а не с обливания водой. Обтирание рук и ног мокрым полотенцем можно проводить всем. А затем уже переходить к обливанию.

Конкурс 1. А какие правила вы уже знаете?

Учащиеся отвечают и за каждый правильный ответ получают жетон.

Правила закаливания:

• Прежде чем приступить к закаливанию, нужно избавиться от «микробного гнезда» в организме, в виде больных зубов, воспаленных миндалин, ангины и т. д.

• Закаливание должно начинаться с консультации с лечащим врачом.

• Процесс должен быть постепенным - каждые два дня температуру снижать на 2 °С, например, 1-й день - 32 °С, 3-й день - 30 °С и т. д.

• Закаливаться нужно систематически, не пропуская ни дня. Если же ты заболел, то начинать придется все сначала.

• Важен психологический настрой. Человек должен получать удовольствие от закаливающих мероприятий - иначе пользы не будет.

Конкурс 2.

Учитель. Ребята, я знаю, что все вы любите загорать и купаться. Но оказывается, что и во время купания нужно помнить о здоровье.

Я прочитаю вам фразы, а вы выберите из них только те, которые являются верными.

Можно прочитать «вредные советы», которые написал в своем письме противник гигиены Буратино:

• Начинай купаться ранней весной, вместе с первыми проснувшимися лягушками. (Температура воды не ниже 18 °С.)

• Первый раз в сезоне купайся сразу 2 часа. (Не более 10 минут.)

• Купайся сразу после еды. (Через 2 часа после приема пищи.)

• После купания никогда не вытирайся полотенцем.

• Если губы посинели и тебя колотит дрожь — ни в коем случае не выходи из воды.

Наиболее активные ребята снова получают жетоны.

4. Составление памятки.

Далее учитель делит ребят па группы и предлагает за 5 минут составить памятку для себя и своих товарищей. (3 группы учащихся и 3 проблемы: «Как правильно принимать воздушные, солнечные и водные процедуры».)

Представитель от каждой команды зачитывает памятку. Жетонами оцениваются лучите ответы.

Подводится подсчет кружков и награждение победителей.

III. Подведение итогов.

Учитель. В завершение нашего занятия, когда вы так много узнали о закаливании, скажите, легко ли стать «моржом»?

Ученики. Нет, это сложно, так как нужно быть настойчивым, терпеливым и упорным.

Учитель. Все верно, ребята. Закаливание - это упорный и ежедневный груд, как и в целом забота о своем здоровье. Я надеюсь, что вы запомните те правила, о которых мы сегодня говорили, и будете их выполнять на благо вашего же здоровья.