

Воспитательский час Почему мы боеем? Признаки болезни

Чебан Н.Г., воспитатель
ГБОУ школы-интернат с. М. Толкай

Цель:

Знакомство учащихся с правилами сохранения здоровья на основе их информирования о проявлениях (симптомах) разных болезней, правилах поведения во время болезни, приемах и способах предупреждения и лечения некоторых заболеваний, создать представления о простудных заболеваниях, гриппе.

Ход

1. Вступительное слово.

В одной сказочной стране на берегу прекрасного моря стоял дворец. В нем жил правитель, у которого было три сына. Отец любил своих сыновей, и они отвечали ему взаимностью. Дети росли добрыми, послушными и трудолюбивыми: с самого утра они сидели и читали ученые книги, решали компьютерные задачи, смотрели передачи для умников по телевизору. Они так увлекались, что забывали сделать зарядку, вовремя поесть, мало бывали на свежем воздухе, не умели играть в мяч, плавать, не любили бегать и ходить по лесу. Правителя огорчало, что сыновья ходят, ссутулившись, часто, подолгу болеют и лекарства, рекомендованные самыми лучшими врачами, им не помогают.

Правитель пригласил во дворец самых мудрых людей страны и спросил: “Почему люди болеют? Что надо сделать, чтобы люди жили долго и счастливо?”. Мудрецы долго совещались, и самый старший из них сказал: “Здоровье человека во многом зависит от него самого, от его образа жизни, поведения и умения помочь себе и другим в трудных ситуациях”.

Выслушал правитель мудреца и приказал открыть школу здоровья для всех детей своей страны.

– От кого зависит здоровье человека?

Основной девиз “уроков здоровья”: Я здоровье сберегу,

Сам себе я помогу!

– Какие причины болезней у людей вы знаете? Почему они болеют?

– По каким признакам можно понять, что человек заболел?

(Высокая температура, озноб, головная боль, насморк, тошнота и др.)

Стихотворение С. Михалкова “Грипп”.

Катя сегодня из школы пришла,
С книжками вместе болезнь “принесла”.
Кашляет, чихает, слезы вытирает.
У нее несчастный вид – очень голова болит,
Нос припух, температура – видно, ей нужна микстура.
И глотать ей тоже больно – очень Катя недовольна.
Надо ей учить уроки – она мается в дремоте,
Надо маме помогать, а она не может встать,
Пора подруге позвонить – трудно громко говорить.
В общем, встали все дела – так хвороба подвела.
Невзирая на протест, ей поставили компресс,
Хоть не хочется лечиться – с процедурами Катя мирится,
Надо ту болезнь прогнать, чтоб здоровой снова стать:
В школу бегать, песни петь – надо многое успеть.

– Чем отличается заболевший человек от здорового?

– Как вы думаете, приятно человеку болеть?

2. Оздоровительная минутка.

3. Игра “Кто больше знает?”

– Какие болезни вы знаете?

– Назовите признаки болезней?

4. Как помочь больному?

– Что надо делать, если заболел твой брат (сестра) или ты сам?

(Сказать об этом взрослым. Если нет взрослых дома, надо помочь больному человеку.)

При ознобе:

- Укутать;
- Дать теплое питье (чай с малиной, вишней);
- Положить грелку.

При высокой температуре:

- Чаще проветривать комнату;
- Давать часто питье;
- Положить на голову холодный компресс;
- Сделать обтирание *(1 ст. ложка воды, 1 ст. ложка уксуса)*.

5. Беседа о профилактике болезней.

Мы поговорим о профилактике заболеваний и о том, как лекарственные растения могут заменить таблетки и уколы.

– Ребята, а какие народные средства используют ваши родители, бабушки, для профилактики заболеваний?

– Угадайте, о каких растениях, обладающих лечебными свойствами, говорится в загадках.

Стоит в лесу кудряшка –

Белая рубашка,

В середине золотистая.

Кто она такая чистая? (*ромашка*)

– вспомните, что вы знаете о цветке ромашка, при каких заболеваниях ее применяют?

Слово “ромашка” переводится как милая. Родина ромашки – Америка. Давным

– давно, как сорняк, ромашка вместе с зерном попала в трюм пароходов, затем

ехала по железной дороге, на машинах и лошадях по всей России. Ее мелкие

семена рассыпались и разносились ветром. Душистым отваром из цветков

ромашки лечат кашель, полощут горло, когда болят десна.

Тонкий стебель у дорожки,

На конце его сережки.

На земле лежат листки –

Маленькие лопушки.

Нам он, как хороший друг,

Лечит ранки ног и рук. (*Подорожник*)

– Расскажите, что вы знаете о подорожнике?

Существует легенда о том, как были открыты целебные свойства подорожника.

Лежали на дороге две змеи, грелись на солнышке. Вдруг из-за поворота

выехала телега. Одна змея успела уползти, а другая нет. Люди остановились и

увидели, как та змея, которая уползла, принесла во рту раненой подруге листик

подорожника. И через некоторое время они вместе скрылись из глаз.

Чтобы вылечить ранку или ссадину, необходимо промыть водой не менее семи

листочков подорожника, протереть их насухо и все сразу приложить к ране.

Повязку следует оставить на 2-3 дня.

Жжется, а не огонь;

Злая, а людей лечит. (*Крапива*)

Люди говорят, что одна крапива заменяет семерых врачей. Ей посвящена целая

поэма: “Сон посылает больным, прекращает противную рвоту. Семена

крапивные смешанные с медом надежно лечат колики”.

Где-то в чаще дремучей,

За оградой колючей,

У заветного местечка

Есть волшебная аптечка:

Там красные таблетки

Развешаны на ветке.

Меня зовут царем кустов

За цвет мой и за запах

Моих лепестков.

Хоть куст мой зеленый

Вас ранить готов,

Я помогу всем больным

И тем, кто здоров. (*шиповник*)

– Чем славятся плоды шиповника? (*В шиповнике очень много витаминов.*)

Настой шиповника пьют для профилактики простудных заболеваний. Он очень вкусный и полезный. В нем содержится витамин С.

Белый щит на тысяче листьев,

Расту на бугре, помогу в беде. (*Тысячелистник*)

Настой тысячелистника заживляет раны, улучшает аппетит.

6. Итог.

– Почему человек болеет?

– Каковы признаки болезней человека?

– Какие растения помогают человеку сохранить здоровье?