

ТЕМАТИЧЕСКАЯ БЕСЕДА
«ХОРОШИЙ ИММУНИТЕТ – ЗДОРОВЬЕ СЕМЬИ»



Цель:

- познакомить обучающихся с понятием иммунитет; рассказать о причинах снижения иммунитета и способах его укрепления.

Задачи:

- воспитывать осознанное отношение обучающихся к собственному здоровью;
- дать рекомендации по сохранению иммунитета.

Формы организации деятельности детей:

- лекция-дискуссия
- работа в группах
- анкетирование
- занимательные игры и задания

Оборудование:

- презентация «Иммунитет – залог здоровья»
- распечатки с пословицами, викторинами, памятками, тестами

Ход занятия

Организационный момент. Психологический настрой

Что такое «здравствуй?» – лучшее из слов,

Потому что «здравствуй» – значит будь здоров.

Правило запомни. Знаешь – повтори.

Старшим это слово первым говори.

Вечером расстались, встретились с утра.

Значит слово «здравствуй» – говорить пора.

Актуализация знаний

Здравствуйте, дорогие ребята. Думаю, что все вы знаете, что сказать «здравствуйте» – это значит подарить человеку частичку здоровья.

– Здравствуй! – ты скажешь человеку.

– Здравствуй! – улыбнется он в ответ,

И, наверно, не пойдёт в аптеку,

И здоровым будет много лет.

– Ребята, скажите, пожалуйста, а какого человека мы можем назвать здоровым? (Того, кто делает зарядку, занимается спортом, ест здоровую пищу и т.д.)

Вы все, конечно, правы. Быть здоровым, значит быть сильным, крепким, выносливым, ловким, стройным, красивым.

- Здоровье – это главная ценность в жизни человека. Не зря в народе говорят: “Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – многое потерял, здоровье потерял – все потерял.

Одним из залогов нашего крепкого здоровья является иммунитет. Именно от его работы зависит, как часто мы боолеем разными простудными заболеваниями. В нашей стране ежегодно от ОРВИ и сезонного вируса страдает более 30 миллионов человек. Причиной этому является то, что более чем у большей части населения слабый иммунитет. Чтобы иммунная система работала, как часы, ее надо поддерживать ежедневно, а не только в период эпидемий и вирусов! Как же зарядить свой иммунитет? Ответ прост — вести здоровый образ жизни и повышать защитные силы организма, то есть иммунитет.

Иммунитет — это способность нашего организма сопротивляться различным инфекциям, вирусам и бактериям.

Поскольку именно иммунная система обеспечивает нам защиту от большинства заболеваний, нужно ответственно отнестись к её поддержанию. Для этого не обязательно запастись целым списком лекарств, так как всё что нам необходимо находятся у нас под рукой. Сегодня мы рассмотрим довольно эффективные методы и средства, укрепляющие иммунитет без использования каких-либо лекарственных препаратов.

Но для начала давайте проведем небольшое тестирование о своем здоровье. Вам предлагается перечень утверждений, каждое из которых требует ответа «да» или «нет». За каждый ответ «да» поставьте себе по 1 баллу и подсчитайте сумму.

Тест «Твоё здоровье»

1. После выполнения домашних заданий у меня начинает болеть голова.
2. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.
3. Я гуляю только по выходным дням.
4. Периодически у меня бывают простудные заболевания, когда я вынужден несколько дней не ходить на занятия.
5. Я почти не занимаюсь спортом.
6. В последнее время я несколько прибавил в весе.
7. Утром я часто чувствую себя разбитым.
8. У меня часто плохой аппетит.
9. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.
10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

Результаты.

1-2 балла. Несмотря на некоторые признаки ухудшения самочувствия, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего здоровья.

3-6 баллов. Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его расстроили довольно основательно.

7-10 баллов. Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно свои привычки, иначе...

– Ребята подумайте и ответьте, какие симптомы говорят о том, что у человека снижается иммунитет? (ответы детей)

Насторожить нас должны следующие симптомы:

- Частые простудные заболевания. В норме человек болеет не более четырёх раз в год.

- Быстрая утомляемость, низкая работоспособность, ухудшение памяти. Если ваш распорядок дня и условия жизни не меняются, а общий жизненный тонус снижается — это повод для беспокойства.

- Сонливость в течение дня, особенно если она возникает, даже когда вы высыпаетесь ночью и соблюдаете режим сна.

- Частая смена настроения, апатия. Не оставайтесь равнодушными к своему душевному состоянию. Сезонные депрессии могут длиться не более двух недель. Если плохое настроение преследует дольше, необходимо признать наличие проблемы и принять меры.

- Изменение внешнего вида. Кожа становится сухой, обостряются аллергии без видимых причин, возникает отёчность, тёмные круги под глазами. Ухудшается состояние волос и ногтей.

- Невысокая температура. Она может держаться в течение дня или подниматься к вечеру без каких-либо причин

Итак, если вы заметили, что у вас появились частые простудные заболевания, быстрая утомляемость, боль в суставах и мышцах, нарушения сна, частые головные боли, появление высыпаний на коже — всё это проявления нарушений в работе иммунитета.

Система иммунитета человека зависит наполовину от наследственности, так как начинает формироваться ещё в утробе матери, и на 50 % — от образа жизни. Три кита, на которых держится иммунитет человека, это здоровый сон, физические нагрузки и сбалансированное питание.

– Ребята, а теперь давайте подумаем по каким причинам может снижаться наш иммунитет? (ответы детей).

Давайте обобщим ваши и мои ответы.

- Неправильное питание. В современном ритме жизни люди часто забывают про полноценные приемы пищи, перекусывают на ходу вредной едой, не включают в рацион достаточного количества овощей и фруктов.

- Повышенные нагрузки. Многие совмещают учебу и занятия в кружках, секциях, занятия с репетиторами, выполняют большой объём домашних заданий. Непосильные нагрузки сказываются на здоровье.

- Пассивный образ жизни. «Сидячий» образ жизни, редкие выходы из дома, отсутствие физической активности не менее вредны, чем повышенные нагрузки.

- Нездоровый сон. Если человек спит менее 7-8 часов в сутки, ложится спать в разное время, часто просыпается или отвлекается на гаджеты, то вскоре это скажется на состоянии его здоровья.

- Вредные привычки. Курение, распитие спиртных напитков и употребление наркотиков ведут к снижению иммунитета.

- Плохая экология. Люди, проживающие в загрязнённых районах или вблизи промышленных предприятий, болеют гораздо чаще.

- Состояние после операции или серьёзной болезни. После них порой требуется длительная реабилитация.

А теперь я расскажу вам про 10 шагов, которые помогут укрепить наш иммунитет, а вы будете мне помогать составлять кодекс правил на пути к его укреплению.

ПЕРВЫЙ ШАГ - ЕШЬТЕ НАСТОЯЩУЮ ЕДУ

Правильное питание – первый шаг к здоровью. Настоящая еда – это натуральные продукты питания или продукты, которые прошли минимальную обработку перед тем, как попасть на вашу тарелку. Эти продукты помогают оставаться здоровыми и бороться с болезнями естественным путем. Выбирая настоящие продукты, вы обеспечите организм всеми необходимыми питательными веществами. Ешьте много фруктов, овощей, рыбу, мясо, рис, фасоль, необработанные орехи и семечки. Откажитесь от быстрых закусок и полуфабрикатов, старайтесь больше есть домашней еды.

Игра «Диетолог»

Сейчас вам предлагается побывать в роли диетологов. В последние годы эта профессия становится модной и высокооплачиваемой. И как знать, может кто-то из вас выберет эту профессию в будущем и прославится, как знаменитый диетолог.

На столе у каждой группы имеется конверт, в котором представлены изображения разных продуктов (мясо, рыба, яйца, творог, грибы, мёд, шоколад, сдоба, молоко, сыр, ягоды, яблоки, бананы, апельсины, лимоны и другие).

Задания для 1-й группы: выберите продукты, необходимые ребенку дошкольного и младшего школьного возраста.

2-я группа – необходимые продукты для школьника среднего и старшего звена.

3-я группа – делает отбор для пожилых людей.

4-я группа – продукты, которые необходимо включать в рацион питания с осторожностью, и присутствие которых должно быть обязательным.

Ученики после выполнения задания высказывают своё мнение и обосновывают сделанный выбор. Другие группы дополняют ответ.

ВТОРОЙ ШАГ – ЗАНИМАЙТЕСЬ СПОРТОМ

Физическая нагрузка улучшает общее состояние организма и работу лимфатической системы, выводящей токсины из организма. Согласно исследованиям, люди, регулярно занимающиеся спортом, болеют простудой на 25% реже, чем те, кто не ведет здоровый образ жизни. Тем не менее, не стоит слишком усердствовать. Всего 30-60 минут спорта в день позволяет вас стать здоровее, в то время как более серьезные нагрузки сделают вас слабее. Обязательно включайте в программу отжимания – они способствуют лучшей работе легких и сердца. Обязательно делайте упражнения на пресс — это улучшит работу желудочно-кишечного тракта и мочеполовой системы.

По мнению ученых, которые изучали влияние тренировок на иммунную систему, 30-минутные физические нагрузки 3–4 раза в неделю являются наиболее эффективным способом укрепления иммунной системы. Более интенсивная нагрузка может создать противоположный эффект.

Задание: подумайте какие виды двигательной активности вы можете выполнять в течение дня (ежедневная утренняя зарядка, пешие прогулки на свежем воздухе, тренировки по видам спорта, посещение катков, бассейнов и т.д.).

ТРЕТИЙ ШАГ - ХОРОШО ВЫСЫПАЙТЕСЬ

Этот давно известный метод работает и сегодня. Если вы заболели, вам нужно много спать, однако за один день невозможно компенсировать недостаток сна, накопленный неделями и месяцами. Если вы регулярно спите меньше 7 часов, риск простудных заболеваний увеличивается на 300%. Достаточная продолжительность сна - минимум 7 часов, оптимально 8 часов, а в идеальном случае все 9 часов, является основополагающим принципом сохранения хорошего здоровья. Исследования показывают, что регулярное недосыпание связано не только с простудными заболеваниями и проблемами со здоровьем, но и с лишним весом. Хороший ночной сон укрепляет иммунную систему. Дело в том, что во время ночного сна уровень мелатонина увеличивается, что и улучшает работу иммунной системы.

Сейчас приглашаю вас послушать рубрику “Это интересно”.

Многие научные открытия были совершены во сне. Так, например, знаменитая периодическая таблица явилась Дмитрию Менделееву во сне.

Человек может прожить без сна всего несколько дней, однако науке известны и уникальные случаи. Так, например, солдат австро-венгерской армии Пауль Керн получил ранение в голову, которое уничтожило часть лобной доли его мозга. В результате чего Пауль перестал спать и чувствовать боль. Его неоднократно исследовали венгерские врачи, однако ни найти причину такого состояния, ни устранить её они оказались не в состоянии. Пауль умер спустя 40 лет, так ни разу и не уснув за всё это время.

А сейчас мы с вами поиграем в игру. Я начинаю пословицу, а вы заканчиваете.

1. От хорошего сна ... (Молодеешь)
2. Сон лучшее ... (Лекарство)
3. Выпишись ... (Помолодеешь)
4. Выспался будто вновь... (Родился)

ЧЕТВЁРТЫЙ ШАГ –ИСКЛЮЧИТЕ ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Привычки могут быть полезными или вредными, разрушающими здоровье или укрепляющими его. Переедание, гаджеты, курение, алкоголь, наркотики - определенно относятся именно к разряду вредных. Они делают человека своим заложником. Есть привычки, которые кажутся вполне себе безобидными –грызть кончик ручки,теребить что-нибудь в руках, стучать пальцами по столу и т. д. Вроде бы ничего плохого в этом нет, но все привычки (и безобидные в том числе) — это проявления тревоги, беспокойства. И чем сильнее будет уровень тревожности, тем более выраженными будут привычки.Если вы хотите контролировать свою жизнь, стать здоровее, сильнее, умнее и спокойнее, вам нужно научиться бороться с вредными привычками.

Игра «Нет вредным привычкам».

Перед вами образ неряшливого больного человека. Сейчас мы с вами попробуем узнать, какие вредные привычки привели его к этому облику. Я задаю вам вопросы, если вы отвечаете правильно вредная привычка убирается и постепенно человек принимает нормальный здоровый облик.

Почему нельзя грызть кончик карандаша или ручки?

(Зубы будут неровными)

Почему нельзя курить?

(Запах изо рта, желтые зубы, кашель)

Как влияет на здоровье употребление алкогольных напитков?

(Расширение сосудов, красный нос, болезни печени, желудка, плохая память)

Почему нельзя грызть ногти?

(Под ногтями находятся возбудители различных болезней, яйца гельминтов).

К чему может привести привычка брать в рот несъедобные предметы?

(Можно проглотить предмет, проколоть небо или щеку, заразиться болезнями)

Почему нельзя меняться одеждой и обувью, одевать чужие головные уборы?

(можно заразиться кожными инфекционными заболеваниями)

Почему нельзя часами смотреть телевизор и сидеть за компьютером?

(Ухудшится зрение)

ПЯТЫЙ ШАГ– СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ ДНЯ

Когда дети или взрослые не соблюдают простейший режим дня, появляется много неприятностей. Они не успевают, опаздывают, забывают в спешке что-то сделать, быстро устают, начинают нервничать, ругаться с окружающими и т.п. И устают люди не столько от того, что много работают, сколько от того, что неправильно организывают свою работу, не соблюдают режим дня. Дело в том, что все физиологические процессы в нашем организме совершаются в определённом ритме. И если приучиться к строгому

чередованию бодрствования, сна, игр, отдыха, приёма пищи, то можно быть всегда здоровым и добиться успехов в любых занятиях.

Задание «Мой выбор – соблюдение режима дня»

Учащиеся разбиваются на группы и заполняют карточки с аргументами «за» и «против»

Аргументы «ЗА» Аргументы «ПРОТИВ»

1. 1.
2. 2.
3. 3.
4. 4.
5. 5.

ШЕСТОЙ ШАГ - ВИТАМИНЫ

Витамин С помогает укреплять иммунную систему. Исследования показывают, что витамин С помогает уменьшить частоту простудных заболеваний и сократить время болезни. Витамин С не накапливается в организме как другие витамины, поэтому его необходимо получать каждый день. Лучший способ принимать витамин С – употреблять в пищу свежие фрукты и овощи. Съев 1 киви в день, вы получите суточную норму витамина С. Также много витамина С содержится в апельсинах, черной смородине, паприке.

Недавние исследования показали, что витамин D имеет значительное влияние на здоровье. Уже давно известно, что витамин D влияет на здоровье костей, однако сейчас дефицит этого витамина связывают со многими другими проблемами со здоровьем.

Витамин D вырабатывается в организме естественным путем под воздействием солнечного света и регулирует более 2000 генов, в том числе иммунную систему. К сожалению, почти 90 процентов людей имеют недостаточное содержание витамина D в организме. Низкий уровень витамина D связан с более частыми простудными заболеваниями и инфекциями дыхательных путей.

Так же для укрепления иммунитета очень важен цинк - он имеет антивирусное и антиоксидантное действие. Получить его можно из морепродуктов, из неочищенного зерна и пивных дрожжей.

СЕДЬМОЙ ШАГ - ЗАКАЛИВАНИЕ

Вашим помощником в ведении здорового образа жизни может стать закаливание организма. Самый простой способ закаливания — воздушные и солнечные ванны. Водные процедуры — укрепляя нервную систему, благоприятно влияя на сердце и сосуды, нормализуя артериальное давление и обмен веществ. Прежде всего рекомендуется в течение нескольких дней растирать тело сухим полотенцем, а позже переходить к влажным обтираниям. Начинать обтираться нужно теплой водой (35-36 °C), поэтапно переходя к прохладной воде, а потом и к обливаниям. Летом водные процедуры лучше принимать на свежем воздухе после зарядки. Если вы решились применять по утрам контрастный душ, то также следует начинать с малой разницы температур и с каждым днём её постепенно увеличивать.

Составить пословицу из слов: лучшие, воздух, друзья, солнце, наши, вода!

ВОСЬМОЙ ШАГ - ПРОВОДИТЕ ВРЕМЯ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

Зимой в помещениях может образовываться много токсинов и бактерий. Сухой воздух, которым мы дышим в сезон отопления, делает наши дыхательные пути более восприимчивыми к вирусам. Поэтому не забывайте проветривать помещения несколько раз в день.

ДЕВЯТЫЙ ШАГ – ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА.

В сложившихся во всем мире условиях пандемии, соблюдение простого правила – «нужно мыть руки обязательно перед едой и сразу после того, как посетите туалет» недостаточно и сегодня мыть руки мылом нужно в разы чаще. Сейчас мы вместе с вами составим памятку в каких ситуациях еще надо мыть руки.

ПАМЯТКА «МОЕМ РУКИ ЧАЩЕ»

- после поездок на общественном транспорте;
- после посещения любых общественных мест;
- после любого контакта с бумажными деньгами;
- после контактов с домашними животными;
- до приготовления еды и перед приёмом пищи;
- перед тем, как надеть контактные линзы;
- в случае прикосновения к любым ранам.

ДЕСЯТЫЙ ШАГ – ВЕСЕЛИТЕСЬ! РАДУЙТЕСЬ ЖИЗНИ!

Нет ничего более разрушительного, чем стресс, который вызывает различные проблемы со здоровьем, в том числе простудные и вирусные заболевания. Оказывается, что 80 процентов проблем со здоровьем вызваны именно стрессом. Один из лучших способов преодоления стресса – сбалансировать свою жизнь, внося в нее радость. Будь это чтение хорошей книги, прослушивание музыки, поход в кино или театр, занятия спортом с семьей или друзьями – важно включать развлечения и радость в повседневную жизнь. Гоните от себя всякие переживания и меньше нервничайте. Постарайтесь получить как можно больше положительных эмоций!

Игра “Собери пословицу”.

Вам необходимо в течение 1 минуты собрать из двух половинок одну пословицу

1. В здоровом теле (здоровый дух)
2. Голову держи в холоде, (а ноги в тепле)
3. Быстрого и ловкого (болезнь не догонит)
4. Землю сушит зной, человека (болезни)
5. К слабому и болезнь (пристает)
6. Любящий чистоту – (будет здоровым)
7. Здоровье сгубишь – (новое не купишь).
8. Было бы здоровье, (а счастье найдется).
9. Не рад больной и (золотой кровати).
10. Здоров будешь – (все добудешь).
11. Где здоровье, (там и красота)
12. Береги платье снову, а (здоровье смолоду).

Заключительное слово.

Повышение иммунитета и сохранение здоровья – это регулярный труд.

Придерживаясь правил, описанных выше, мы сможем укрепить защитные силы и уберечь организм от многих заболеваний.

В заключении попробуем составить основные положения кодекса здоровья.

Обобщение ответов и выводы.

Кодекс здоровья:

Заниматься спортом. Дышать свежим воздухом.

Почаще есть рыбу, овощи, фрукты. Спать достаточно.

Как можно больше ходить. Скажем нет вредным привычкам!

Проявлять доброжелательность. Соблюдать правила личной гигиены

Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья! Чаще улыбаться, любить жизнь!

Постарайтесь следовать этому кодексу здоровья, и вы на долгие годы сохраните крепкий иммунитет.

Берегите свой иммунитет, а он в свою очередь сбережёт ваше здоровье!