**Мероприятия в рамках «Урока здоровья», проведенные в МКОУ «Усть-Салдинская СОШ»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | **№п/п** |  | | |  | | --- | | **Класс** | | **Название мероприятия** |
| 1 | 1 | **«Чистота – залог здоровья!»**  В 1 классе состоялось мероприятие «Чистота – залог здоровья!», на котором дети ознакомились с правилами личной гигиены, о том, как важно соблюдать чистоту своего тела, одежды и дома, а также, что является невидимым, опасным источником заражения. Задача данного мероприятия –  систематизация знаний детей о профилактике инфекционных заболеваний и формирование ценностного отношения к своему здоровью. Ребята отгадывали загадки, слушали и анализировали сказку «Мойдодыр» и сделали вывод, что важно соблюдать правила чистоты, чтобы быть здоровым. Необходимо регулярно мыть руки с мылом, чистить зубы, перед едой мыть фрукты водой. |
| 2 | 2 | **Тренинг «Будь здоров!».**  Урока здоровья во 2 классе прошёл тренинг «Будь здоров!». Целью тренинга явилась популяризация здорового образа жизни и развитие знаний о правилах личной гигиены среди школьников. Во время пандемии, каждого из нас вирус заставил задуматься о своём здоровье. Очень важно через игру научить детей элементарным правилам личной гигиены,  правильной последовательности мытья рук, соблюдению режима дня, правильному питанию, выполнению физической зарядки и упражнений. Ведь всё это вместе способствует повышению устойчивости организма к большинству бактериальных, вирусных и грибковых агентов, помогает  сохранить и укрепить здоровье организма. В ходе занятия дети нарисовали памятки «Полезные привычки». |
| 3 | 3 | **«Урок Здоровья».**  В 3 классе прошёл «Урок Здоровья», в целях пропаганды здорового образа жизни и укрепления здоровья. Урок прошёл в форме дискуссии. На нём ребята узнали, как снизить риск заражения новой короновирусной инфекции во время обучения. Дети повторили самые простые правила гигиены, узнали, что такое иммунитет, и какую роль он играет для здоровья. На уроке ребята продемонстрировали, как правильно носить маску и пользоваться антисептиком. Дети активно отвечали на все вопросы. Во время беседы учащиеся убедились в том, что кроме соблюдения правил  гигиены большую роль для здоровья играют хороший сон, правильное питание и гимнастика. «Урок здоровья» проводился для того, чтобы дети знали, как вести себя в условиях сохранения рисков распространения новой инфекции, и шли в школу подготовленные к новым правилам безопасности. Соблюдение этих правил поможет школьникам сохранить не только свое здоровье, но и здоровье близких. |
| 4 | 4 | **Здоровье человека – это главная ценность в жизни.**  В век технического прогресса и развития космических технологий что всего дороже? Конечно же здоровье! Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Здоровье не купишь за деньги. Будучи больными, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете решать жизненно важные задачи. Все мы хотим быть крепкими и здоровыми. Быть здоровым – естественное желание человека, рано или поздно все задумываются о своем здоровье. Каждый из нас должен осознавать, какой это бесценный клад. Особенно это важно в период пандемии. В 4 в классе прошёл классный час, посвящённый здоровью. Поговорили о том, как важно вести здоровый образ жизни, правильно питаться, заниматься спортом. Конечно же, затронули тему коронавируса. Повторили правила поведения во время пандемии, о том, что нужно соблюдать дистанцию 1,5 метра в магазинах, о том, как часто нужно мыть руки, протирать салфетками свои смартфоны и т. д.  В конце мероприятия организована выставка рисунков. |
| 5 | 5 | **«Жизнь долга, если она полна».**  В рамках проведения «Урока здоровья» с учащимися 5 класса. Классный руководитель провела викторину "Жизнь долга, если она полна". Я говорю вам «здравствуйте», это значит, что я вам всем желаю здоровья. Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Это потому, что здоровье для человека — это самое главное. Хочешь узнать, как вырасти сильным, красивым, здоровым? Для этого надо соблюдать режим дня, следить за чистотой. При встрече люди обычно говорят хорошее, доброе слово, желая друг другу здоровья. Здоровье — это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, духовного и социального благополучия. В большей степени здоровье человека зависит от него самого. Один из главных показателей здоровья - продолжительность жизни. Там, где нет здоровья, не может быть и долголетия. В конце 20 века средняя продолжительность жизни в России составила 71 год у женщин и 57 лет у мужчин. Сегодня мы поговорим о том, что вы сами можете сделать для укрепления своего здоровья. Как вы думаете, какие факторы влияют на наше здоровье? Ответы учащихся. Учащиеся давали объяснение пословицам и отгадывали загадки. И в конце мероприятие закончилось ритмичной гимнастикой под музыку. |
| 6 | 6 | **«Как защититься от коронавируса».**  В 6 классе прошел классный час на тему «Как  защититься от коронавируса». На классном часе ребята познакомились с вирусом, который вызывает инфекционное заболевание. Он стал проблемой не только отдельных регионов, но и всего мира. Вначале ребята поговорили о том, чем, по их мнению, отличается здоровый человек от больного. В ходе беседы обучающиеся узнали о причинах заболевания, основных симптомах и различиях коронавируса, простудных заболеваний и гриппа. В ходе проведения урока учащимся была показана презентация, видеоролики. Особое внимание было уделено профилактике заболевания, в частности мытью рук.  Итогом классного часа были практические занятия по правилам правильного использования антисептиков и мутью рук. Не забыли поговорить и о правильном питании, о продуктах, помогающих формировать иммунитет. |
| 7 | 7 | **Урок здоровья « Будь здоров!**  Урок необычный, не надо спрягать глаголы, складывать икс и игрек, тема урока необычная, но жизненная. В конце второй четверти в нашей школе прошел урок здоровья. Урок необычный, не надо спрягать глаголы, складывать икс и игрек, тема урока необычная, но жизненная — как защитить себя от коронавируса и других инфекций? Об ответственном отношении к себе и окружающим, особенно в связи с угрозой вирусных заболеваний, сегодня говорят в школе на открытом уроке здоровья «Будь здоров!». Обучающимся напомнили, что есть два пути развития пандемии коронавируса. Быстрый — при котором будет нанесен максимальный ущерб человечеству, и медленный, при котором можно избежать глобальной катастрофы. При быстрой пандемии, когда большое количество людей заболевают одновременно, система здравоохранения попросту не справляется, и начинается нехватка медперсонала, оборудования, лекарств и других ресурсов. — Чтобы этого избежать, мы все вместе можем и должны замедлить развитие пандемии — к такому выводу подвели учеников. — Для этого нужно соблюдать очень простые правила — воздерживаться от посещения массовых мероприятий, принимать меры предосторожности и помнить о социальной дистанции, пользоваться средствами индивидуальной защиты. Именно об ответственном отношении к себе, к своей семье и к окружающим, особенно в связи с угрозой вирусных заболеваний, сегодня говорили ребятам учителя. Они порекомендовала молодым всегда держать в рюкзаке антибактериальные салфетки, протирать ими свои парты и гаджеты, не забывать обрабатывать руки антисептическими средствами, которые сейчас имеются в каждой школе. Разобрались и с тем, как правильно чихать (в согнутый локоть или в бумажную салфетку), сколько времени тратить на мытье рук (не менее 20–30 секунд) и как правильно организовывать учебный процесс: мерить температуру на входе в школу, проветривать кабинеты, комфортно одеваться, не забывать делать упражнения во время переменок. Не были забыты постулаты правильного питания и здорового образа жизни, польза спорта. Пригодилась схема пирамиды питания, разработанной диетологами. В ее основании — овощи и фрукты, цельнозерновые продукты. Да, это необычные уроки. Но они продиктованы реальной ситуацией и теми ограничениями, которых сегодня необходимо придерживаться. Уроки здоровья вписываются в систему постоянной работы школ по пропаганде здорового образа жизни, включающей большое количество мероприятий — уроков, классных часов, конкурсов, флешмобов, которые ребятам интересны. Сегодня мы говорили с детьми о важности здорового образа жизни и личной ответственности за собственное здоровье и заботу близких. Эти ценности сегодня как никогда важны для человека и общества. |
| 8 | 8 | **«Урок здоровья».**  С целью информирования учащихся о мерах, принимаемых в образовательных организациях по профилактике заболеваемости в зимний период при условии распространения новой коронавирусной инфекции, в 8 классе классным руководителем, Е был проведён «Урок здоровья».  Учащиеся узнали об ответственном отношении к себе и окружающим, особенно в связи с угрозой вирусных заболеваний. Познакомились с симптомами заболевания, как передаётся коронавирус, как защитить себя от заражения, получили памятки  «Профилактика коронавируса». Дети поняли необходимость новых требований, введённых в школах, из-за опасности распространения заболевания. |
| 9 | 9 | **«Как защититься от коронавируса 2019-nCoV».**  В 9-11 классах учитель ОБЖ вместе с классным руководителем 9 и 10 класса провели урок здоровья. Цель урока: пропаганда здорового образа жизни и развитие знаний о правилах личной гигиены среди учащихся школы; профилактика заболевания гриппом и коронавирусной инфекцией. Формат занятия: интерактивный урок. Вниманию ребят была представлена презентация «Как защититься от коронавируса 2019-nCoV. В ходе беседы учащиеся вспомнили, какие правила личной гигиены необходимо обязательно соблюдать; из индивидуального выступления своих одноклассников узнали об истории возникновения новой инфекции и ее распространения по всей планете, что такое коронавирусы, какие существуют симптомы заболевания, как передается коронавирус и т.д. Затем учащиеся посмотрели мультфильм про коронавирус. В конце в форме теста подвели итоги (рефлексия) занятия. |