

## Тема классного часа: «Гигиена и здоровье»

Продолжительность учебного занятия: 40 мин.

Цели (образовательная, развивающая, воспитательная) и задачи учебного занятия:

1. Учить следить за собственной гигиеной, соблюдать гигиенические правила.
2. Развивать гигиенические навыки.
3. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью, умение выслушивать мнение товарищей, интерес к учению.

Оборудование (с указанием использованного электронного пособия): проектор, экран, ноутбук, презентация к уроку, зеркала, лупы, макет зубов, предметы личной гигиены.

### Ход занятия

I Орг. момент

**Прозвенел звонок весёлый**

**Все готовы? Всё готово?**

**Мы, сейчас, не отдыхаем,**

**Мы, работать начинаем.**

Что такое гигиена,  
Знают кошка и гиена,  
Бурый мишка, мишка белый,  
Еж, собака и пчела,  
Что всегда не грех помыться,  
Вымыть лапы и копытца,  
Ну, а после можно смело  
Приниматься за дела!  
И пчелу не пустят в улей,  
Окажись она грязнулей,  
А всего-то обнаружат  
Пять пылинок средь пыльцы.  
И всегда отыщет птица  
Полминуты, чтоб умыться,  
И спешит спуститься к луже,  
Даже если есть птенцы!  
Как не вспомнить тут енота:  
Для него мытье работа.  
Для него основ основа –  
Прежде мой, потом грызи.

СЛАЙД - Представьте себе людей, которые перестали заботиться о чистоте и порядке. Они перестали умываться, чистить зубы, следить за чистотой в своих квартирах. Эти люди перестали бы чистить обувь, следить за одеждой, разучились пользоваться чистым носовым платком. Можно ли назвать таких людей красивыми? Здоровыми?

ЩЕЛЧОК Люди, которые всегда следят за своей чистотой, имеют опрятный вид и никогда не болеют, а если болеют, то очень редко.

Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверно, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность. Сегодня наш классный час посвящен здоровью человека.

Чтобы человек был здоров, он должен соблюдать некоторые правила. Одним из важных правил является соблюдение гигиены.

СЛАЙД Слово «гигиена» произошло от имени древнегреческой богини Гигиен. Гигиеня была дочерью древнегреческого бога который занимался врачеванием, а дочь помогала ему лечить людей. Именем этой богини названа наука «Гигиена», которая изучает влияние труда и быта на здоровье человека.

- Сегодня мы поговорим о том, почему нужно быть здоровым, почему нужно соблюдать правила ухода за своим телом.

СЛАЙД Вы помните сказку В.Катаева «Цветик-семицветик»? В ней рассказывается о том, как однажды Волшебница подарила девочке Жене цветок с семью разноцветными лепестками. Стоило оторвать лепесток, подбросить его вверх и сказать волшебные слова, как тотчас же любое желание исполнялось. Когда у Жени остался последний лепесток, она увидела грустного мальчика Витю, у которого болела нога, и который поэтому не мог бегать и играть с другими детьми. Жене стало его жалко, она оторвала последний лепесток и загадала, чтобы Витя выздоровел. И Витя стал здоровым. На этом сказка кончается.

Давайте и мы представим, что Волшебница и нам подарила цветок, но не простой, а волшебный цветок здоровья. Как бы он выглядел? (На доске открывается цветок ) Что же помогает нам быть здоровыми.

Наша кожа

СЛАЙД Кожа человека – это наружный покров, который защищает организм от разных воздействий окружающей среды. Кожа дает прекрасную защиту от микробов. Они не могут проникнуть сквозь нее, если она здорова. Кожа помогает адаптироваться к жаре и холоду. ( практическая работа с лупами). Кожа человека также как и у птицы покрывается мелкими пупырышками, порами - мельчайшими отверстиями . Одни из них впитывают кислород из воздуха и помогают нам дышать, другие выделяют жир, смягчающий кожу, третьи - пот, а вместе с ним и скапливающиеся в организме некоторые вредные вещества. Пыль и пот забивают мельчайшие поры нашей кожи. От этого кожа становится вялой. Она хуже очищает организм. (Читает хорошо читающий ученик, заранее подготовленный).

*Давным-давно один богач захотел устроить пышный праздник в честь своего родственника. В торжественном шествии должны были появиться колесницы с изображением статуи. Богач решил найти хорошенького мальчика, покрыть его золотой краской и поставить на пьедестал, как статую. Затею одобрили.*

*В тот же вечер пятилетний сын бедного каменотеса из пригородного села - самый красивый ребенок во всей деревне - выбежал на улицу весь золотой с*

*ног до головы. Он весело смеялся. Но радость ребенка была недолгой. Постепенно он стал чувствовать на себе какую-то тяжесть. Все тело стягивало, было трудно дышать. Всю ночь он не спал, а утром был совсем больным.*

*С трудом выстоял мальчик все шествие на колеснице, а когда праздник кончился, он, всеми забытый, упал в траву и там лежал и стонал. Мальчику казалось, что страшное золото душит его, он потерял сознание и бредил. Ведь золотая краска закрыла наглухо все поры, кожа мальчика стала словно мертвой. Под утро мальчик дрожал от холода. Покрытая густой позолотой, кожа его уже не согревала. “Золотой мальчик” умер от воспаления легких.*

- Печальная история. Очень жаль мальчика. Какой вывод для себя мы можем сделать?

Уход за кожей заключается в выполнении некоторых правил:

Умывайтесь утром и вечером, используя средства личной гигиены.

баню посещайте еженедельно. Обязательно пользуйтесь мочалками и мылом.

СЛАЙД

Не люблю грязнуль, нерях,

Грязных шортиков, рубах.

Чтоб без сажи были лица,

Предлагаю всем умыться.

А чтоб тело чистым было,

Вам поможет в этом ..(Мыло)

Вместе с мылом и водой,

Я слежу за чистотой,

Пены для меня не жалко,

Разотру вас,

Я - ...

(Мочалка)

Мягкое, пушистое

Беленькое, чистое.

В душ его возьму с собой

Буду чистый и сухой.

(полотенце)

### **«Наши руки». ЛЕПЕСТОК**

От игры или работы руки становятся грязными. И ничего тут нет страшного. На то они и руки. Страшно, когда дети привыкают к грязным рукам и не моют их вовсе.

-Зачем нужно мыть руки?

-Что может произойти, если перед едой не мыть руки?

СЛАЙД Учёные изобрели замечательный прибор. Называется он микроскоп. В микроскопе есть удивительное стекло, при помощи которого можно увидеть, то, что мы никогда не видим. Направишь такое стекло на

грязные руки и, о, ужас. Что это? Самые незаметные существа, о которых вы даже не подозревали, собрались на грязных ладонях.

**Разве вы не видели грязь на руках?**

**А в грязи живет зараза,**

**Незаметная для глаза,**

**Если руки не помыв**

**Пообедать сели вы,**

**Вся зараза эта вот**

**К вам отправится в живот.**

Показать иллюстрации, на которых изображены микробы

СЛАЙД Под лупой рассмотреть свои руки. Мы не видим микробы, но они есть на наших руках, поэтому нельзя грызть ногти, засовывать пальцы в рот, грызть ручки и карандаши. Ученые подсчитали, что на каждом участке грязной кожи величиной с ноготь может поселиться 40 тысяч микробов! Если микроб пробрался в организм, он поселяется в человеке и раскрывает свой чемоданчик с ядом. Теперь твой организм заражён. И тут организм начинает реагировать. Кружится или болит голова, поднимается температура. Если с вами всё это происходит, значит это проделки коварных микробов.

- Что же нам делать, чтобы микробы не попали к нам в организм?

СЛАЙД «Здесь поможет нам всегда только чистая... вода»

Ребята, зачем ещё нужна вода?(Без воды засохли бы деревья, кусты. Не смогли бы расти цветы. Да и человек не может жить без воды. Ведь организм содержит большое количество воды. Вода нужна для умывания.)

Ведь на чистой коже микробы погибают.

Как вы думаете что помогает воде справиться с микробами?

Ускользает, как живое, Но не выпущу его я. Белой пеной пенится, Руки мыть не ленится. (Мыло)

Вытирая, я стараюсь После ванны паренька. Все намокло, все измялось Нет сухого уголка. (полотенце)

Правильно мыло, ведь без мыла вода с микробами справиться не может. (правила мытья рук)

- Итак как же ухаживать за кожей рук?

Как часто надо мыть руки? Индивид карточки

Когда обязательно мыть руки:

-перед прогулкой

-после туалета

- перед едой

- после работы

- после еды

- после прогулки

Обязательно мойте руки перед едой, после игр, прогулки, общения с животными, туалета. «От простой воды и мыла у микробов тают силы»

СЛАЙД

«Руки мыть, здоровым быть».

От рук грязных – семь болезней разных.

Ногти. СЛАЙД

Ногти защищают кончики пальцев от травм. Но они могут стать и вредными для человека, если их отращивать и не соблюдать чистоту. Тогда под ногтями может скапливаться большое количество болезнетворных микробов. Ногти следует регулярно стричь.

Массаж лица « Умывалочка».

Надо, надо нам помыться (хлопают в ладоши)

Где тут чистая водица (показывают руки то вверх ладонями, то тыльной стороной)

Кран откроем ш-ш-ш (делают вращающиеся движения кистями)

Руки моем ш-ш-ш (растирают ладони друг о друга)

Щёчки, шейку мы потрём (энергично поглаживают щёки и шею)

И водичкой обольём (мягко поглаживают ладонями лицо ото лба к подбородку).

### **Игровая ситуация «Наши зубы».**

*Отгадайте загадку:*

Перед сном и после сна

Гигиена нам нужна!

Промыв глазки, ушки, губы...

Очень важно чистить...ЗУБЫ.

Первые зубы, молочные, появляются у человека на первом году жизни. К 6-7 годам их становится 20. Некоторые из них уже выпали, на их месте прорезались новые, постоянные. К 10-11 годам обычно выпадают все молочные зубы, заменяясь постоянным. Если человек потеряет постоянный зуб - новый на его месте уже не вырастет.

Стихотворение С.Михалкова “Как у нашей Любы...”

Как у нашей Любы

Разболелись зубы:

Слабые, непрочные-

Детские, молочные...

Целый день бедняжка стонет,

Прочь своих подружек гонит:

-Мне сегодня не до вас!

Мама девочку жалеет, Полосканье в чашке греет,

Не спускает с дочки глаз.

Папа Любочку жалеет,

Из бумаги куклу клеит,

Чем бы доченьку занять,

Чтобы боль зубную снять?

Как вы думаете, почему болели зубы у Любы? (Зуб был поврежден, в нем дырка) МАКЕТ

Почему появилось повреждение? *(Зубы покрыты эмалью. Она твердая, защищает зубы от повреждения. Но если за зубами неправильно ухаживать или неправильно питаться, появляются дырочки (кариес)*

Зуб - это живой орган. Дырка в зубе - всегда больно. А еще больные зубы вредят другим органам - сердцу, почкам...

Что нужно делать, если возникла боль? *(Идти к врачу)*

Что вредно для зубов?

*(На карточке) Индивидуальные карточки зачеркни что Вредно для зубов:*  
грызть орехи;

ходить к врачу стоматологу

есть очень холодную и очень горячую пищу;

есть овощи и фрукты

есть вредную для зубов пищу (особенно много сладкого).

Чистить зубы два раза в день

Что помогает в уходе за зубами:

Всех микробов, точно плёткой,

Выгонит ... (Зубная щётка).

Белая река

В пещеру затекла,

По ручью выходит —

Со стен всё выводит.

Ответ: Зубная паста

### **КАК ПРАВИЛЬНО ЧИСТИТЬ ЗУБЫ**

Игра “Да, нет” (автор И. И. Савчук).

Я хочу вам дать совет, вам решать, где да, где нет.

Если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет говорите дружно: нет.

Постоянно нужно есть для зубов для ваших

Фрукты, овощи, омлет, творог, протоквашу.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

Не грызите лист капустный,

Он совсем, совсем не вкусный,

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад.

Это правильный совет?

Нет!

Говорила маме Люба:

Я не буду чистить зубы.

И теперь у нашей Любы

Дырка в каждом, каждом зубе.

Каков будет ваш ответ?

Молодчина Люба? Нет!

Блеск зубам чтобы придать,  
Нужно крем сапожный взять.  
Выдавить полтюбика  
И почистить зубики.  
Это правильный совет? Нет!

Ох, неловкая Людмила,  
На пол щетку уронила.  
С пола щетку поднимает,  
Чистить зубы продолжает.  
Кто даст правильный совет?  
Молодчина Люда? Нет!

Навсегда запомните, Милые друзья,  
Не почистив зубы, Спать идти нельзя.  
Если мой совет хороший,  
Вы похлопайте в ладоши.

Зубы вы почистили  
И идете спать,  
Захватите булочку  
Сладкую в кровать.  
Это правильный совет? Нет!

Молодцы, не оплошали,  
Правильно советы дали.  
Запомнить надо на 100 лет,  
Что зубам полезно, а что нет.  
Как надо ухаживать за зубами? *(После каждой еды полоскать рот, утром и вечером чистить зубы)*  
Что необходимо иметь каждому человеку для ухода за зубами? *(Необходимы зубная щётка, паста)*  
Скажите а зубная щетка является предметом личной гигиены или общего пользования  
*Как правильно хранить щетку*  
Заканчивая разговор о зубах, хочется дать очень хороший совет:  
Как поел, почисти зубки.  
Делай так два раза в сутки.  
Предпочти конфетам фрукты  
Очень важные продукты.  
Чтобы зуб не беспокоил,  
Помни правило такое:  
К стоматологу идем  
В год два раза на прием.

И тогда улыбки свет  
Сохранить на много лет.

### **Игровая ситуация «Наши глаза».**

- Чтение стихотворения.

Прислушайся!

Когда хотят,

Чтобы вещь служила нам без срока

Недаром люди говорят

«Храните как зеницу ока».

И, чтоб глаза твои, дружок,

Могли надолго сохраниться,

Запомни ты десяток строк

Это в жизни пригодится.

Рассмотрите в зеркало свои глаза. Найдите зрачок - это черная точка в середине глаза. Через него в глаз попадает свет, чтобы мы могли видеть. На ярком свете зрачок сужается, при слабом свете - расширяется.

Для чего служат веки, брови, ресницы?

Они оберегают глаза от пыли, ветра и пота.

Зачем человеку слезы? Они увлажняют глаза и защищают от пыли.

Вместе мы отыщем клад,

Тот, что закопал...

(Ответ - пират)

- Вопросы детям: Какое значение имеют глаза для человека?

Какие надо помнить правила сохранения зрения? (раздача фишек).

- Физминутка для глаз.

Чтение правил гигиены зрения (слайд)

Физминутка

Мы умеем на кровати (*Встали, руки на поясе.*)

Простыню разгладить гладко (*Движения рук влево-вправо.*)

И у скомканной подушки

Кулачком задвинуть ушки. (*Хлопки в ладоши слева-справа.*)

Мы сегодня утром рано

Умывались из-под крана, (*Наклоны вперед, руки на поясе.*)

А теперь все по порядку

Дружно делаем зарядку. (*Шагаем на месте.*)

Стойка смирно, руки вниз, (*Ноги вместе, руки вдоль туловища.*)

Гнись пониже, не ленись! (*Наклоны вперед.*)

Кто с зарядкой дружит смело, (*Приседания.*)

Тот с утра прогонит лень, (*Прыжки на месте.*)

Будет сильным и умелым (*Хлопаем в ладоши.*)

И веселым целый день. (*Шагаем на месте.*)

## «Наши уши»

Назовите орган слуха.

Дружно, хором! Это - ...

(ответ: ухо)

Правила ухода за ушами. (слайд)

*Волосы.*

*Загадка:*

Ношу их много лет,

А счету не знаю.

Не сею, не сажаю,

Сами вырастают. (*Волосы*)

Волосы тоже должны быть в порядке. Ученые определили, что волосы живут до четырех лет. За год они успевают отрасти на 12-15 сантиметров. (показать на линейке) Чтобы волосы были здоровыми, густыми, за ними нужно ухаживать, и прежде всего ежедневно расчесывать. При расчесывании волосы очищаются от пыли и грязи. Раз в неделю голову следует мыть горячей водой с шампунем. Волосы надо регулярно подстригать.

Послушайте, что произошло с мальчиком, который не хотел стричься. (*Читает заранее подготовленные ученики*)

Мальчик стричься не желает,

Мальчик с кресла уползает,

Кричит и заливается,

Ногами упирается.

Он в мужском и женском зале

Весь паркет залил слезами.

Парикмахерша устала

И мальчишку стричь не стала.

А волосы растут.

Год прошел,

Другой проходит...

Мальчик стричься не приходит,

А волосы растут,

А волосы растут.

Отрастают, отрастают,

Их в косички заплетают...

-Ну и сын, - сказала мать,

-Надо платье покупать

Какие же предметы помогают в уходе за волосами

Хожу брожу не по лесам, А по усам, по волосам. И зубы у меня длинней, Чем у волков и медведей. (Расческа)

И сияет и блестит Никому оно не льстит, А любому правду скажет – Все как есть ему расскажет. (Зеркало)

Ею голову все моют  
Пенится и щиплет глаз  
Пахнет вкусно аромат  
Будешь чистым, как алмаз (шампунь)

С мальчиками все понятно, а как же девочкам? Девочки, часто стараясь быть модными и красивыми, распускают свои волосы. Это, конечно, может быть красиво, но не везде. Находясь в школе нельзя распускать волосы, потому что они будут мешать при письме, большая челка будет закрывать обзор. Идя по улице в ветреную погоду, распущенные волосы будут разлетаться в разные стороны. В таком виде вы больше будете походить на ведьму, чем на красавицу.

Следите за чистотой своей одежды, обуви.  
Имейте всегда чистый носовой платок или одноразовые салфетки;  
Что касается одежды человека, то она должна соответствовать климатическим условиям среды обитания, характеру работы;  
Не ходите в одной и той же обуви по улице, школе и дому. Дома носите мягкую домашнюю обувь, для спортивных занятий используйте спортивную обувь.

### **Закрепление**

Пока мы беседовали, к нам на занятие пришла Злючка-Грязючка.  
*Учитель от лица Злючки-Грязючки говорит:* А вот и я, Злючка-Грязючка. Люблю ребят, которые не чистят зубы! Ребята, которые не моют руки, - мои лучшие друзья! А как я люблю ребят, которые бросают мусор, где попало!”. Ребята, а разве кто-то из вас не чистит зубы, не моет руки?  
Давайте, объясним Злючке-Грязнючке, зачем нужно мыться?  
Где больше всего скапливается грязи на теле человека?  
Когда следует мыть руки?  
Сколько раз в день надо чистить зубы?  
Какие предметы личной гигиены вы знаете

### **Итог**

Вспомните сказку “Мойдодыр” К.И. Чуковского.  
Какой совет дал Умывальник? *(Все дружно хором, кто знает)*