МОУ «Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов № 36»

Классный час

«Чистота – залог здоровья»

Подготовила: Четайкина Т.Ф.

учитель начальных классов

Саранск 2020 г.

***Цель:*** раскрыть понятие «личная гигиена», знать и соблюдать основные правила личной гигиены, привитие навыков здорового образа жизни.

***Задачи:***

- закрепить знания детей о правилах гигиены и о здоровом образе жизни;

- выделить компоненты здоровья человека;

- развивать речь учащихся;

- воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

- в группах составят памятки личной гигиены.

**Ход занятия:**

1. **Организационный момент.**

Учитель: Здравствуйте, дорогие ребята! Садитесь, пожалуйста.

Давайте посмотрим друг на друга и улыбнемся. Скажите своим друзьям добрые пожелания. Как вы понимаете значение слов «Будьте здоровы!» Что значит быть здоровым? Мы всегда и везде, когда здороваемся, произносим слово «Здравствуйте». Почему?

Ребята, на адрес нашего класса пришли посылка (открываю посылку), а ней письмо. Предлагаю прочитать вначале письмо, что в нём написано. Посылаю вам посылку в ней интересные подарки. Угадайте, что это? (отгадки сопровождаются предметами)

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не лениться*!****(Мыло)****.*

Костяная спинка,                                                          Белая река

Жёсткая щетинка,                                                         В пещеру затекла,

С мятной пастой дружит,                                            Чистит добела.

Нам усердно служит*.****(Зубная  щётка).******(Зубная паста).***

Хожу, брожу не по лесам,                                             Лёг в карман и караулю –

А по усам, по волосам,                                                   Рёву, плаксу и грязнулю.

И зубы у меня длинней,                                                  Им утру потоки слёз,

Чем у волков и у  мышей!                                              Не забуду и про нос.

          ***(Расчёска).                                                             (Носовой платок).***

Есть в комнате портрет,

Во всём на вас похожий.

Засмейтесь – и в ответ

Он  засмеётся тоже*.****(Зеркало).***

**2. Ребята определите тему и задачи классного часа.**

Здоровье – одно из главных ценностей человеческой жизни, источник радости. Каждый человек с детства должен заботиться о своём здоровье, беречь его, знать и соблюдать самые простые правила личной гигиены. Тема нашего занятия «Чистота залог здоровья».

Ребята, давайте сегодня поговорим о правилах личной гигиены, а  в конце занятия  составим правила «личной гигиены».

 Как вы думаете, что такое «личная гигиена»?  («личная гигиена» - это уход за своим телом, содержание его в чистоте).

1 ученик: 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!
2 ученик: И пчелу не пустят в улей,
Окажись она грязнулей,
А всего-то обнаружат
Пять пылинок средь пыльцы.
3 ученик: И всегда отыщет птица
Полминуты, чтоб умыться,
И спешит спуститься к луже,
Даже если есть птенцы!
4 ученик: Как не вспомнить тут енота:
Для него мытье работа.
Для него основ основа –
Прежде мой, потом грызи.
5 ученик Да и каждый поросенок
Чистым хочет быть с пеленок,
И бедняга не виновен,
Что содержится в грязи.

- будем с ними дружить?

- они помогут нам попасть в страну Здоровячков.

Скажем хором: в путь – дорогу собирайся,

За здоровьем отправляйся!

**3. Беседа по теме:** - как умывается кошка? ( она облизывает себя языком)

-зачем она это делает?

- а как другие животные ухаживают за собой? ( на картинке : слон - он поливает себя из хобота водой, обезьяны чистят друг друга) не выносят грязи и беспорядка барсуки. Весной и осенью они убирают и ремонтируют свои подземные дома.

Бурые медведи часто купают своих медвежат, держа их за шиворот. Подросшие медвежата сами охотно идут в воду и долго там барахтаются.

Зачем и для чего животные купаются и чистят свое тело?

- а зачем моется человек?

- почему плохо быть грязнулей? ( никто не захочет дружить с грязнулей. Грязные уши- человек плохо слышит. Грязная кожа- организм плохо дышит. Грязные руки- появляются глисты и т д)

- где больше всего скапливается грязи на теле человека?

Ребята, кто вам с детства говорит о чистоте? (родители, воспитатели, учителя). Наблюдая за вами, можно увидеть такую картину:

**«**Дети бегут мимо умывальника в столовую, забыв помыть руки».

**«**С грязными руками делают уроки».

Для чего нужно мыть руки?

На немытых руках накапливается огромное количество грязи,микробов**,**яиц глистов (особенно под нестриженными ногтями - возбудители опасных заболеваний**).**Посмотрите на эти руки. Какие они? Как вы думаете, здорова ли кожа этого человека? А сейчас посмотрите на свои руки. Увидите ли вы там микробы? Я принесла на занятие такой прибор, через который вы увидите свои руки еще лучше (демонстрация микроскопа). Может кто-то знает, как он называется? Этот прибор называется микроскоп.

И сейчас предлагаю вам посмотреть в этот микроскоп на грязь под ногтями.

Какой можно сделать вывод? Как будем ухаживать за кожей и ногтями рук?

Микробы от немытых рук попадают к нам в организм **-**в ротовую полость.

**4. Послушайте сказку « Сказка о микробах»**

Жили- были микробы- разносчики разных болезней. Больше всего на свете они любили грязь. Чем грязнее, тем им было приятнее и тем больше их становилось. Вот на столе кто-то оставил немытые тарелки, крошки, кусочки хлеба. Тут как тут муха. А на ее лапках сотни микробов, особенно если она прилетела с помойки. Муха улетела, а микробы остались лежать на столе- на тарелке, на ложках, на хлебе и думают: « Как хорошо, что на свете есть грязнули и мухи». Стало микробам раздолье. И на руки можно попасть, и в рот к человеку. А там уж и до болезни рукой подать!

- подумайте, что в этой сказке правда, а что вымысел?

- что помогает нам победить микробов? С водой надо дружить. Без воды не может жить человек.

- Как выдумаете, повар ( или мама) перед тем, как готовить пищу, моет руки? А врач перед операцией? А портной?

- что нужно , чтобы как следует вымыть руки?

- да, вода и мыло- настоящие друзья. Они помогают уничтожить микробов.

- большое количество микробов собирается на зубах.

Пройдитесь своим язычком по своим зубкам. Гладкие ли они? У кого гладкие, значит хорошо чистили, а у кого не гладкие - там налёт. Здесь в ротовой полости тепло и влажно. Много питательных веществ**.** Микробы живут и размножаются там. Как мы будем заботиться о зубах? Надо чистить зубы каждый день утром и вечером (особенно на ночь), стараться ополаскивать рот после каждого приема пищи.

**5.Физкутьтминутка: – «Давайте поиграем?»**
Учитель: 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, простоквашу.
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!
**Запомните совет полезный:**Нельзя грызть предмет железный,
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.
Чтобы зубы укреплять,
Полезно гвозди пожевать.
Это правильный совет? Нет!
**Молодцы, не оплошали,**Правильно советы дали.
Запомнить надо на 100 лет,
Что зубам полезно, а что нет.

**Физминутка под музыку.**

Давайте поиграем, вставайте на ноги и немного разомнемся

Утром рано умывались (вращение головой).

Полотенцем растирались (ножницы).

Ножками потопали, Ручками похлопали,

Вправо, влево наклонялись (наклоны)

И друг другу улыбались (повороты).

Вот здоровья в чём секрет (потягиваемся),

Всем друзьям физкульт — привет! (машем руками).

Здоровье в порядке? Спасибо зарядке.

Учитель: Ведь здоровье нельзя купить ни за какие деньги, поэтому надо его беречь с детства. Но микробы подстерегают нас повсюду.

Чистые ли парты за которыми вы сидите? Давайте посмотрим. Парты на первый взгляд чистые, а на самом деле?

Ещё под микроскопом можно посмотреть те предметы, которыми нам приходится пользоваться каждый день. Как вы думаете, какие это предметы?

Давайте посмотрим на монетки в микроскоп. Какой можно сделать вывод? **Вывод: обязательно мыть руки, если трогали деньги!**

Деньги приходиться держать в руках в день несколько раз. Деньги **-**это накопитель грязи. Кто только не трогает деньги и где только они не бывают.

Сотовый телефон он у нас почти все время в руках. На нем всегда много грязи, особенно в местах соединения деталей. Это остатки пищи, жир, пот - прекрасная среда для размножения микробов.

**Вывод: протираем телефон!**

**Закрепление первичного материала.**

Учитель: Предлагаю разбиться на группы по рядам.

1 группа дайте советы – как вы заботитесь о чистоте тела?

-раз в неделю мойтесь основательно.

-утром, после сна, мой руки, лицо, шею, уши.

- каждый день мой ноги и руки перед сном.

- обязательно мой руки после уборки комнаты, туалета, игр, прогулки, общения с животными, работы на огороде, поездки в транспорте.

2 группа. Дайте советы: как надо правильно мыть руки? Продемонстрируйте.

- Сильно намочите руки.

- пользуйтесь мылом.

-Намыливайте руки с обеих сторон.

- Намыливайте руки между пальцев.

- полощите руки чистой водой.

- вытирайте руки насухо полотенцем.

3группа. Задание: дайте советы: как бороться с «кислотными микробами» в полости рта.

Чисти зубы два раза в день: утром и вечером.
2. Полощи рот после еды водой.
3. Как можно реже ешь сладости.
4. Два раза в год ходить к стоматологу на проверку.

Чтоб быть здоровыми, счастливыми, радостными нужно соблюдать правила чистоты рук, тела, жилища, продуктов питания. На практике мы убедились, а сейчас повторим правила. Давайте прочитаем правила гигиены в течение дня:

Утром: умойся, почисти зубы, причешись.

Днем: в течение дня мой руки перед едой, после уборки комнаты, туалета, игр, прогулки, общения с животными, работы на огороде, поездки в транспорте.

Вечером: перед сном вымой руки, лицо, шею, уши, почисти зубы, прими тёплый душ и обязательно вымой ноги.

**8. Просмотр мультфильма «Мойдодыр»**

 **Итог урока.** Вывод. Мы с вами поняли, что правила личной гигиены совсем просты: мыть руки перед едой, ухаживать за ногтями и волосами, зубами, ежедневно принимать душ, еженедельно мыться в бане.

9. **Подведение итогов занятия. Рефлексия.**

Давайте пожелаем друг другу не забывать то, о чём мы сегодня говорили

Ребята, давайте соберем из слов ромашку нашего здоровья:

Чистота

Аккуратность

Личная гигиена

Режим дня

Спорт

Эти слова пусть всегда будут главным для вашего здоровья.