

Классный час на тему: «Личная гигиена школьника»

Цель:

- формирование верных представлений о гигиене, привитие навыков здорового образа жизни, развитие потребности в чистоте и правильном уходе за телом;
- научить детей некоторым правилам личной гигиены;
- создание творческого поля деятельности, воспитание культуры здоровья.

Ход урока

- Наш классный час я хочу начать с небольшого стихотворения, послушайте его внимательно и подумайте, о чем мы сегодня будем говорить?

Кто зубы не чистит, не моется мылом.

Тот вырастит болезненным, хилым.

Дружат с грязнулями только грязнули,

Которые сами в грязи утоли.

- О чем мы сегодня с вами поговорим? Правильно! Сегодня наш классный час посвящен личной гигиене.

- Что такое личная гигиена?

- Личная гигиена - это совокупность мероприятий по сохранению здоровья, путем соблюдения гигиенического режима в личной жизни и деятельности человека. Это уход за кожей, уход за полостью рта, в частности за зубами, содержание одежды и обуви в чистоте, поддержание порядка в квартире.

Сказка о микробах

Послушайте сказку о микробах.

Жили-были микробы - разносчики разных болезней. Больше всего на свете они любили грязь. Чем грязнее, тем приятнее и тем их становилось больше.

Вот как-то раз на столе мальчик, по имени Вася оставил за собой не вымытые тарелки, чашки и ложки, не убрал крошки и кусочки хлеба со стола. Тут как тут налетели мухи. А на их лапках сотни микробов и бактерий. Полетали мухи над столом, посидели на посуде и на хлебе. Вася увидел их и прогнал. Мухи улетели, а микробы и бактерии остались на тарелках, на ложках и на хлебе и думают: «Как хорошо, что на свете есть грязнули и мухи!» И стало микробам раздолье. И на руки можно попасть, и в рот человеку, а там уж и до болезни рукой подать!

- Как вы думаете, действительно ли мухи переносят микробов, заразу и болезни? Как нужно было поступить мальчику? Что помогает нам победить микробов?

- Правильно, ведь без воды, мыла, мочалок мы превратимся в грязнуль.

- А кто такие грязнули?

Грязнулями бывают, как правило, ленивые люди. Ленивые школьники скучают на уроках, плохо учатся, не любят писать в своих тетрадях, читать книжки. Они не воспитывают в себе привычку трудиться, помогать друзьям, родителям. Плохо относятся к своим вещам: их портфели, книги, тетради в ужасном состоянии.

- Ребята, а знаете ли вы, что

-Чистота- это залог здоровья

-Грязь и неряшливость в одежде - это пренебрежение к своему здоровью.

-Нечистоплотность – это не уважение не только к самому себе, но и к окружающим людям.

- Давайте будем соблюдать чистоту и аккуратность во всем.

Загадки

- Сейчас я предлагаю вам отгадать загадки:

Ускользает как живое, но не выпущу его
Белой пеной пенится, руки мыть не ленится.

(Мыло)

Дождик теплый и густой:
Этот дождик не простой,
Он без туч, без облаков,
Целый день идти готов.

(Душ)

Костяная спинка, жесткая щетинка.
С мятной пастой дружит, нам усердно служит

(Зубная щетка)

Я не море и не речка,
Я не озеро, не пруд,
Но как утро или вечер —
Люди все ко мне бегут.

(Ванна)

Белая река в пещеру затекла
По ручью выходит с собою грязь выводит

(Зубная паста)

Хожу, брожу не по лесам,
А по усам, по волосам,
И зубы у меня длинней,
Чем у волков и мышей.

(Расческа)

Лёг в карман и караулит реву, плаксу и грязнулю
Им утрет потоки слез и не забудет он про нос

(Носовой платок)

Практическая работа

- Ребята, кто из вас знает и может рассказать или показать, как нужно правильно чистить зубы?

Физкультминутка (Дети повторяют движения)

Мы чистим, чистим зубы

И весело живем

А тем, кто их не чистит

Мы песенку поем

-Эй, давай не зевай,

О зубах не забывай,

Снизу вверх, сверху вниз

Чистить зубы не ленись.

- А как правильно мыть руки? Кто продемонстрирует?

- Ребята, а знаете ли вы, что мыло изобрели очень давно. Раньше пороха и бумаги примерно шесть тысяч лет назад. Раньше вместо мыла использовали глину, песок, крапиву, горчицу, а еще золу,

смешанную с жиром или содой. Самым хорошим считалось мыло, которое давало больше пены, которая и уносила всю грязь.

Мультфильм «Личная гигиена»

Итог

- Давайте подведем итоги, о чем мы с вами говорили?
- Наш классный час подошёл к концу. Я желаю вам не лениться, соблюдать правил личной гигиены, от лени есть только одно лекарство-труд.