

### Классный час на тему: «Гигиена тела. Не только платье красит человека»

- Цели:** 1. Познакомить учащихся с правилами личной гигиены; способами ухода за своим телом.  
2. Формировать привычку соблюдать правила личной гигиены ежедневно.

**Оборудование:** ноутбук, проектор.

#### Ход классного часа

##### I. Введение в тему.

**Учитель.** А знаете ли вы, как начиналось утро французского короля, жившего 300 с лишним лет назад? Начиналось оно с одевания и туалета. Одевание продолжалось очень долго, а вот умывание... Королю подносили большую великолепную чашу, на дне которой плескалась вода. Король смачивал кончики пальцев, слегка дотрагивался ими до век, и ... на этом процедура заканчивалась. Мыться целиком в те времена, было не принято. Для того чтобы заглушить неприятный запах грязного тела, люди, даже самые богатые, употребляли различную парфюмерию, духи. Мылом король пользовался весьма неохотно, впрочем, как и все. Хотели бы вы жить в те времена? Нет ли среди нас тех, кто умывается так же, как французский король? *(Ответы детей.)*

##### II. Устный журнал.

**Учитель.** А теперь предоставим слово нашим корреспондентам. Они приготовили для вас устный журнал.

##### Страница 1. «Из истории появления мыла»

Необходимость поддерживать чистоту тела возникла у человека, наверное, тогда, когда он осознал себя человеком. Однако многие племена и народы в те времена, по свидетельству древнегреческого историка Геродота, мыла не знали. Скифские женщины, например, мылись порошком из древесины кипариса и кедра, смешивая его с водой и ладаном. Этой мазью они натирали свое тело. Затем мазь удаляли скребками, и кожа становилась чистой и гладкой. Другие южные народы пользовались глиной вместо мыла.

В России же во времена Петра I мылом пользовались лишь богатые люди, а крестьяне стирали белье и мылись сами щелоком – древесной золой, которую заливали кипятком и распаривали в печке. Но сейчас мыло не редкость и доступно каждому. Каких только сортов мыла не встретишь! Тут и «Ягодка», и «Банное», и «Нежность» и т. д. Отгадайте, какие сорта мыла есть еще:

Даже ночью муравьишка

Не пропустит свой домишко:

Путь-дорожку до зари

Белая корзинка

Золотое донце.

В ней лежит росинка

Освещают фонари.  
На больших столбах подряд  
Лампы белые висят. *(Ландыш.)*  
На припеке у пеньков  
Много тонких стебельков.  
Каждый тонкий стебелек  
Держит алый огонек.  
Разгибаем стебельки –  
Собираем огоньки. *(Земляника.)*

И сверкает солнце. *(Ромашка.)*  
Круглое, румяное  
Я расту на ветке:  
Любят меня взрослые  
И маленькие детки. *(Яблоко.)*

Да, в магазине большое разнообразие различных сортов мыла. Но все-таки для нас врачи рекомендуют мыло «Детское», так как в него входят такие полезные компоненты, как жиры животные и растительные, кокосовое масло, ланолин (для смягчения кожи) и борная кислота (для придания мылу антисептических свойств).

## **Страница 2. «Как ухаживать за кожей».**

Но зачем нам мыться? Откуда на человеке появляется грязь? Как вы думаете?  
*(Ответы учащихся.)*

Да, не только платье красит человека. Кроме платья у человека есть еще руки, ноги и лицо, которые тоже необходимо содержать в порядке. Эти «детали» очень бросаются в глаза.

Кожа человека должна дышать, только тогда она будет гладкой и красивой. А для этого поры не должны быть забиты жиром и грязью. Если не содержать кожу в чистоте, в ее складках поселяются бактерии и микробы. Ложась спать невымытым, подумайте о том, чем будет дышать ваша бедная кожа, как ей будет душно и плохо. А как скверно она будет выглядеть наутро, какая будет серая и неровная.

Такая кожа не только не красит человека – она его уродует. «Ох, – скажете вы, – какая у меня жуткая кожа!» А кто виноват, если не ты сам? Почему иногда к неодушевленным предметам мы относимся нежнее и бережнее, чем к самому себе? Худо ли, хорошо ли, но вы заботитесь о своих вещах, стараетесь, чтобы велосипед был в исправности и выглядел красиво. Ведь вам известно, что металлические части, если их не чистить, покрываются ржавчиной, портятся.

А ведь уход за кожей прост и заключается главным образом в соблюдении гигиены, то есть удалении грязи, пыли, избытка кожного сала. Умываться надо так: руки, лицо, шею мыть ежедневно с мылом водой комнатной температуры. Верхнюю часть тела (грудь) мыть без мыла, но потом растереть ее полотенцем до легкого покраснения кожи. Необходимо также ежедневно мыть ноги теплой водой с мылом. Если же дома есть душ, то лучше принимать его ежедневно. Вода должна быть теплой, но не горячей.

Почему не рекомендуется умываться холодной водой? Дело в том, что холодная вода вызывает спазм кровеносных сосудов, ухудшает питание кожи, сушит ее, что ведет к шелушению. Но очень полезно для кожи контрастное умывание, благоприятно действующее на нее. При умывании сначала используют теплую воду, а затем ополаскивают лицо прохладной.

Не реже одного раза в неделю для тела необходима более серьезная гигиеническая процедура – «генеральная» мойка. Ее можно провести как в русской бане, так и в обычной ванне.

**Страница 3. «Баня моет, баня греет, хворь, недуги одолеет». (Звучит песня «Баня» в исполнении М. Евдокимова.)**

Прелюбопытнейшие подробности открывает нам история. Оказывается, в договоре Руси с Византией (907 г.) русичи обеспечивали себе право по прибытии в Константинополь пользоваться баней. В самой древней из сохранившихся летописей «Повести временных лет» (945 г.) упоминается баня в Великом Новгороде, где люди, обнажившись, обливались щелочным квасом, били себя вениками и под конец окатывались холодной водой.

В старину, когда начинала работать парная, банщик ходил по улицам Москвы и зазывал народ: «В баню! В баню!» Баня у русских людей не только насущная потребность для соблюдения чистоплотности, но и главное лекарство от всех недугов и своего рода наслаждение. Ведь недаром после бани говорят: «Как заново родился». Само слово «баня» происходит от латинского «бальнеум» – «прогнать боль».

Широчайший спектр воздействия банного жара на человеческий организм начинается с кожи. Собственно, изначальный смысл бани заключается в том, чтобы позаботиться о ее чистоте. Ученые подсчитали, что на одном сантиметре кожи может находиться до 40 тысяч болезнетворных микробов. Но чистая, здоровая, ухоженная кожа, как стойкий солдат, противодействует непрерывному натиску врага. Ее защитная функция повышается. Заражение через кожу возможно лишь при ее загрязнении. Исследования показали, что микроорганизмы, помещенные на кожу чистых рук, быстро погибают.

Как свидетельствуют врачи, каждый четвертый больной в той или иной степени жертва нарушений гигиены.

Жар, которым славится отменно подготовленная русская баня, открывает и тщательно прочищает поры тела, удаляет грязь. Чрезвычайно мягко снимает с верхнего слоя кожи отжившие, омертвевшие клетки – ведь только за одни сутки у человека в среднем погибает и восстанавливается двадцатая часть клеток кожного покрова. Так баня помогает самообновлению.

Мудра русская пословица: «В который день паришься, в тот день не старишься».

Но есть у бани свои законы, которые надо неукоснительно соблюдать. Иначе банный жар принесет не пользу, а вред.

Непременное «банное» правило: не ходите в парную после обильной еды. Почувствуете слабость, вялость – отложите веник в сторону. Но не следует ходить в баню и натошак. Поесть надо легко.

Очень полезно купаться с настоями из трав или листьев: чабреца, мяты, листьев грецкого ореха и т. д.

Теперь о ногах. Им в бане тоже надо оказать внимание. Налейте в таз теплую, слегка подмыленную воду (неплохо добавить сюда и щепотку соды) и опустите ступни в него. А под конец процедуры потрите ступни пемзой.

Голову моют в последнюю очередь. Для мытья волос существует огромное количество шампуней. Подберите подходящее для ваших волос средство, но не

забывайте, что ополаскивать волосы лучше всего настоями трав (березовых листьев, крапивы и т. д.) или подкисленной лимоном водой. После такого эликсира волосы не выпадают, не секутся.

#### **Страница 4. Чистая вода – для хвори беда.**

А привычная чугунная ванна также имеет почтенный возраст. И она мало изменилась за прошедшие века. Самые старые ванны были обнаружены в Индии при раскопках одного древнего города – им 5 тысяч лет. Если вы сравните эти ванны с современными, то очень удивитесь их сходству.

Температура воды в ванне должна быть 37–39°C. Принимают ванну не более 15 минут. Есть большое множество пеномоющих добавок для ванн, которые содержат натуральные растительные экстракты хвои, календулы, ромашки и других растений. Эти препараты оказывают положительное влияние на кожу. Можно добавлять в воду морскую соль, ароматические соли. Они не только хорошо воздействуют на кожу тела, но и на нервную систему. Ароматические ванны лучше всего принимать перед сном, так как эти ванны успокаивают нервную систему, помогают избавиться от раздражительности, приносят спокойный сон.

Вот так ежедневные водные процедуры и еженедельная баня или ванна не только наведут блеск и чистоту на вашем теле, но вылечат, успокоят вас.

**Учитель.** Большое спасибо корреспондентам за предоставленную полезную для всех информацию. А теперь проведём викторину «Что? Где? Когда?». Она посвящена предметам личной гигиены. В викторине будут участвовать две команды. А оценивать их будет жюри из трёх человек.

### **III. ВИКТОРИНА «ЧТО? ГДЕ? КОГДА?» (о предметах личной гигиены)**

За правильный ответ команде дается одно очко. Победительницей считается команда, набравшая наибольшее количество очков.

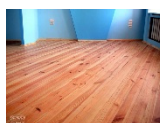
#### **Ход викторины**

##### **I раунд.**

**Вопрос:** это может быть изготовлено из дерева, рога, кости, металла, камня и т. д. Некоторые считают, что это изобрели папуасы, так как у них были очень жесткие, густые волосы в тугих завитках и их нужно было распрямлять. Художники Средних веков старались украсить это, насколько это было возможно. На некоторых из них можно встретить изображения святых, другие украшены стеклом или золотом. Что это? (Ответ: *расческа*.)

##### **II раунд.**

Разгадайте ребус.



ОТЕ

””



– Что это? (Ответ: *полотенце*.)

##### **III раунд.**

**Вопрос:** это необходимо каждому из нас ежедневно. Оно легко растворяется в воде. Для изготовления этого используют животные и растительные жиры, различные

добавки, в том числе и парфюмерные отдушки с запахами цветов, хвои и т. д. Что это?  
(Ответ: *мыло*.)

#### IV раунд.

И сияет, и блестит,  
Никому оно не льстит,  
А любому правду скажет –  
Все, как есть, ему покажет. (Ответ: *зеркало*.)

#### V раунд.

«Прапрабабушка» этого предмета была известна еще в IV веке до нашей эры. Изготавливали тогда это в виде палочек – лопаточек из мягкой древесины. А в Закавказье и Средней Азии вместо этого предмета использовали кожуру от плодов граната или грецкого ореха. Что это? (Ответ: *зубная щетка*).

#### VI раунд.

Именно этот предмет привел в восхищение героя стихотворения В. В. Маяковского, въехавшего в новую квартиру:

Но больше всего мне понравилось –  
это: это белее лунного света,  
удобней, чем земля обетованная,  
это – да что говорить об этом  
это –...

(Ответ: *ванная*.)

#### VII раунд.

Разгадайте ребус.



- Что это? (Ответ: *зубка*.)

#### VIII раунд.

В каком произведении есть такие строки? Кто автор этого произведения?

Да здравствует мыло душистое,  
И полотенце пушистое,  
И зубной порошок,  
И густой гребешок! («*Мойдодыр*», К. И. Чуковский.)

#### IV. Подведение итогов.

1. Жюри подводит итоги викторины и награждает победителей.
2. Выводы по теме.

**Учитель.** Ребята, какие выводы вы можете сделать из нашего классного часа?  
(Ответы учащихся.)

Правильно, каждый хорошо воспитанный человек должен заботиться о чистоте своего тела, так как от этого зависит его здоровье и отношение к нему окружающих людей.

**Ученик** (читает стихотворение).

Дорогие мои дети!	Все равно, какой водою:
Я пишу вам письмецо:	Кипяченой, ключевой,
Я прошу вас, мойте чаще	Из реки, иль из колодца,
Ваши руки и лицо.	Или просто дождевой!
Нужно мыться непременно	Тритесь губкой и мочалкой!
Утром, вечером и днем –	Потерпите – не беда!
Перед каждою едою,	И чернила, и варенье
После сна и перед сном.	Смоют мыло и вода.
Дорогие мои дети!	Не подам руки грязнулям,
Очень, очень вас прошу:	Не поеду в гости к ним!
Мойтесь чище, мойтесь чаще –	Сам я моюсь очень часто.
Я грязнуль не выношу.	До свиданья! <i>Ваш Тувим.</i>