Классный час "Личная гигиена школьника. Режим дня»

Цель:

- формирование верных представлений о личной гигиене и режиме дня.

Задачи:

- привить навыки здорового образа жизни,

- научить детей некоторым правилам личной гигиены;

- развить потребность в чистоте и правильном уходе за телом;

- воспитать культуру 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 вырастет болезненным и хилым.

Дружат с грязнулями только грязнули,

Которые сами в грязи утонули.

- 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.

Однажды известный поэт Григорий Остер случайно зашел в одну из московских школ и услышал разговор двух учеников первого класса. Один из них говорил:

Никогда не мойте руки,

Шею, уши и лицо.

Это глупое занятье

Не приводит ни к чему.

Вновь запачкаются руки,

Шея, уши и лицо.

Так зачем же тратить силы,

Время попусту терять?

Стричься тоже бесполезно,

Никакого смысла нет,

К старости сама собою

Облысеет голова.

- 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 трудится, 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.

- Ребята, а вы знаете, что помогает всем людям соблюдать правила личной гигиены?

А я сейчас проверю. Послушайте загадки и угадайте:

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 у мышей. (Расческа)

Лёг в карман и караулит

реву, плаксу и грязнулю

Им утрет потоки слез

и не забудет он про нос (Носовой платок)

- Ребята, кто из вас знает, 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.

- Ребята, а как вы думаете, все ли должны соблюдать правила личной гигиены? (Ответы детей)

- А вы знаете, что личная гигиена – это часть вашего режима дня? (Ответы детей)

- А кто из вас знает, что такое режим дня?

- РЕЖИМ – это одно из важнейших условий успешной учебы и хорошего здоровья.

- РЕЖИМ ДНЯ – это распределение времени на определенные действия в течение дня.

- Ребята, а зачем нужен режим дня? (Ответы детей)

- А кто-нибудь из вас пользуется режимом дня? У кого какой режим? (Ответы детей)

**Составление своего режима дня.**

- Ребята, сейчас мы с вами составим свой режим дня. Давайте вспомним по порядку, c чего начинается наш день

7.00 – 7.30 Подъем. Утренние процедуры

7.30 – 8.00 Дорога в школу

8.00 – 12. 40 Занятия в школе

12.40 – 13.10 Дорога из школы

13.10 - 13.30 Обед

13.30 – 14.30 Отдых

14. 30 – 15. 30 Выполнение домашних заданий

15. 30 – 16.00 Помощь семье

16.00 – 18. 30 Посещение кружков, игры, прогулки

18 .30 – 19.00 Ужин

19.00 - 21.00 Свободное время.

21.00 – 21.30 Подготовка ко сну.

21. 30 Сон

- Как вы думаете, важно ли соблюдать режим дня вам?

- Соблюдение режима дня и правил личной гигиены способствуют сохранению вашего здоровья. В заключение нашей беседы послушайте стихотворение:

Мы желаем вам, ребята,

Быть здоровыми всегда.

Но добиться результата

Невозможно без труда.

Всем известно, Всем понятно,

Что здоровым быть приятно.

Только надо знать,

Как здоровым стать.

Чтобы быть всегда здоровым,

Надо спортом заниматься,

Умываться, закаляться,

И почаще улыбаться.

Постарайтесь не лениться -

Каждый раз перед едой,

Прежде чем за стол садиться,

Руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь

Ежедневно по утрам.

И, конечно, закаляйтесь -

Это так поможет вам!

Свежим воздухом дышите,

По возможности всегда,

На прогулки в лес ходите,

Он вам силы даст, друзья!

* Ребята, а в качестве закрепления темы нашего классного часа, я вам предлагаю нарисовать знаки, которые помогут нам соблюдать правила личной гигиены и режима дня.