Пузравина Ольга Евгеньевна

ГБОУ СОШ пос. Волжский Утёс

Шигонского района Самарской области

Учитель начальных классов

Классный час "Чистота - залог здоровья"

**Цель:** формирование здорового образа жизни

**Задачи:**

обобщить имеющиеся знания и расширить кругозор о гигиене;

развивать чувство ответственности за своё здоровье;

воспитание здоровых привычек, потребности к личной гигиене

**Форма проведения:** беседа – диалог - практикум

**Контингент участников:** учащиеся 3 - 4 классов

**Предварительная подготовка:** по просьбе учителя ребята собирали цветные иллюстрации из старых журналов, фотографии на тему: “Здоровый образ жизни” и приносили в класс. Из собранного материала мы оформили плакат. Хорошо читающим ученикам заранее раздала тексты стихотворений.

Накануне классного часа предложила ребятам, по желанию, принести с собой зубную щётку, пасту и стаканчик и показать на занятии, как чистить зубы.

**Ожидаемые результаты:**

1. Обучающиеся смогут обобщить и получить дополнительные знания о гигиене.

2. Обучающиеся приобретут навыки сознательного формирования здорового образа жизни, здоровых привычек.

3. Воспитание у детей ответственности за своё здоровье.

**Оборудование:** плакат “Здоровый образ жизни”, стихотворения, памятка «Правила личной гигиены»

**Ход классного часа**

1. **Вступительная часть.**

|  |  |
| --- | --- |
| Ученик. | *Гигиена. С.Таратута*  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.  Да и каждый поросенок  Чистым хочет быть с пеленок,  И бедняга не виновен,  Что содержится в грязи. |

1. **Основная часть.**

Учитель.

1. - 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?

2. - Люди, которые всегда следят за своей чистотой, имеют опрятный вид и никогда не болеют, а если болеют, то очень редко. Ведь если перед едой мыть руки, микробы не попадут к нам в кишечник; если умываться утром после сна, днем, когда приходишь с улицы, и вечером, когда будешь ложиться спать, наши поры, которых много в коже, будут дышать легко и наше тело не будет болезненным. *Наше тело* *будет крепким и здоровым.*

- Как вы понимаете смысл этого предложения? Объясните.

3. - Сегодня на нашем занятии мы будем говорить о том, как сохранить свое здоровье, соблюдая чистоту своего тела, чистоту в квартире, чистоту на улице, в природе.

**Зубы.**

Учитель.

1. - Что помогает нам переваривать пищу? Отгадайте загадку:

*Полон хлебец белых овец*. (Зубы)

- Чтобы пища лучше переваривалась в желудке и кишечнике, она смачивается во рту слюной и измельчается зубами. 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.

|  |  |
| --- | --- |
| Ученик. | *С. Михалков “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? |

Учитель.

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

- Чтобы зубы были здоровыми, за ними надо ухаживать.

3. *Игра “Да, нет”* (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, 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.

4. - А кто из вас, ребята, знает, как правильно чистить зубы?

*Практикум “Чистка зубов”.*

Выпозавтракали вкусно? Зубы вам почистить нужно.   
В руку щёточку возьмем, зубной пасты нанесем.   
И за дело взялись смело, зубы чистим мы умело:   
Сверху вниз и справа влево, снизу - вверх и снова влево.   
Их снаружи, изнутри ты старательно потри.  
Чтоб не мучиться с зубами, щётку водим мы кругами.  
Зубы чистим осторожно, Ведь поранить десны можно...  
А потом что? А потом зубы мы ополоснем.  
Нам понадобиться кружка. Улыбнемся-ка друг дружке,  
Поработаем умело, чтобы зубки стали белы!

5. - Заканчивая разговор о зубах, хочется дать очень *хороший совет:*

|  |  |
| --- | --- |
| Ученик. | 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  Сохраним на много лет. |

**Ногти.**

Учитель.

- Они 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. На руках раз в неделю, на ногах раз в 2-3 недели (растут медленнее). Перед процедурой рекомендуется подержать кисти и стопы в теплой мыльной воде. Ногти размягчаются. Срез ногтя должен быть полукруглым. Если ногти обрезать неправильно, острые края могут врасти в кожу и вызвать боль и воспаление.

**Волосы.**

Учитель.

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Загадка: | Ношу их много лет,  А счету не знаю.  Не сею, не сажаю,  Сами вырастают. (Волосы) |

1. - Волосы тоже должны быть в порядке. Ученые определили, что волосы

живут до четырех лет. За год они успевают отрасти на 12-15 сантиметров. 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.

|  |  |
| --- | --- |
| Ученик. | 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! |

Учитель.

1. - С мальчиками все понятно, а как же быть девочкам? Девочки, часто

стараясь быть модными и красивыми, распускают свои волосы. Это, конечно, может быть красиво, но не везде и не всегда. 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 будете похожи на красавицу?

**Кожа.**

Учитель.

1. - Зачем человеку нужна кожа**?**

- В теле человека содержится очень много воды: если бы оно не было покрыто кожей, вода бы выливалась или испарилась на воздухе. И тогда человек стал бы похож на чернослив. Кожа не только сохраняет воду в теле, она также не дает ей возможности проникнуть внутрь. Она выделяет своего рода смазочное вещество, называемое кожным салом, которое делает ее водонепроницаемой. Если бы кожа не была водонепроницаемой, то в ванне человек раздулся бы, как губка. Кожа дает прекрасную защиту от микробов. Они не могут проникнуть сквозь нее, если она здорова. Кожа помогает адаптироваться к жаре и холоду. Наша кожа покрыта мельчайшими отверстиями - порами. 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.

2. - 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.

Учитель.

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

|  |  |
| --- | --- |
| Учитель.  3. | *Дорогие мои дети! Ю. Тувим*  Дорогие мои дети! Я пишу вам письмецо:  Я прошу вас мыть почаще ваши руки и лицо.  Все равно, какой водою: кипяченой, ключевою,  Из реки иль из колодца, или просто дождевой.  Нужно мыться непременно утром, вечером и днем Перед каждою едою, после сна и перед сном! Тритесь губкой и мочалкой, потерпите - не беда!  И чернила, и варенье смоют мыло и вода.  Дорогие мои дети! Очень, очень вас прошу:  Мойтесь чаще, мойтесь чище - я грязнуль не выношу.  Не подам руки грязнулям, не поеду в гости к ним!  Сам я моюсь очень часто. До свиданья! Ваш Тувим. |

**Подведение итогов.**

Учитель.

- Бывают на свете такие дети, которые делают все наоборот. Для таких детей Г. Остер придумал свои “Вредные советы”.

|  |  |
| --- | --- |
| Ученик. | *“Вредные советы”* *Г. Остер*  Никогда не мойте руки,  Шею, уши и лицо.  Это глупое занятье  Не приводит ни к чему. Вновь испачкаются 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 закончить наше занятие хотелось бы двумя стихотворениями, которые подведут итог всему вышесказанному.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ученик. | | *Советы ЗОЖ*  Чтоб здоровым быть и выглядеть на «пять» -  Законы личной гигиены надо знать!  Хочешь стройным быть?  Владеть осанкой, пластикой?  Занимайся комплексно утренней гимнастикой.  С системой закаливания ознакомься внимательно:  Обтирание, обливание применяй обязательно!  А затем для бодрости прими контрастный душ-  Чтоб в здоровом теле был здоровый дух!  Умываться по утрам ты не забывай,  Ежедневно шею, уши чисто промывай.  После работы, туалета и перед едой  Обязательно и хорошо руки с мылом мой.  А если хочешь иметь здоровые, белые зубы  И блистать улыбкой, как звезды в Голливуде:  Чистить дважды их не забывай ежедневно ты,  И рот тщательно прополоскать после еды.  Ногти ты не забывай в порядке содержать:  Чистить их и раз в неделю подстригать.  За прической веди бережный уход-  Подстригай не менее шести-восьми раз в год.  Промывай волосы - по мере загрязнения,  И отлично выгляди всем на удивление!  Тело мой мочалкой с мылом, перебарывая лень,  Меняй нижнее белье и носки каждый день.  За одеждою своей проследить ты не забудь-  Аккуратно сам погладь, а не как ни будь!  Перед выходом внимательно в зеркало смотри-  Если грязно где, то тщательно щеткой ототри.  А еще дружи всегда с правильным режимом дня.  Слух и зрение сберегай, и природу охраняй.  Правильно, красиво кушай и советы ЗОЖа слушай.  И чтоб не знать болезней, бед –  Привычкам вредным скажи: «Нет!»  Ну, а если сделал все ты так, как я советовал,  И в точности моим рекомендациям последовал.  То тогда все скажут дружно:  «Брать с него пример нам нужно!» |
| Ученик. | “На улице” Л. Куксо  Товарищи! В школе, в театре, в саду, В метро и на уличной шири - Везде вы должны соблюдать чистоту, Как в собственной вашей квартире. Ведь улиц асфальтовых темная гладь И парков зеленые рощи,- Все это - наш город, точнее сказать, Огромная наша жилплощадь. | |

**Список использованной литературы:**

Дик Н. Ф. Классные часы в 3-4 классах. Ростов н/Д «Феникс» 2003

М. А. Козлова. Классные часы. М.: «Экзамен», 2013

Л. Н. Яровая и др. Внеклассные мероприятия в начальной школе. М.: ВАКО, 2007

Т. Н. Максимова. Классные часы. 1- 4 классы. М.: ВАКО, 2013

Интернет-ресурсы

Приложение.

Памятка.

**Правила личной гигиены**

1. Приучи себя мыть руки, лицо и шею каждое утро и каждый вечер перед тем, как ложиться спать.
2. Когда моешь руки, потри щёткой кончики пальцев, чтобы вычистить грязь из-под ногтей.
3. Ноги мой перед сном каждый день.
4. Чисти зубы утром и на ночь.
5. Принимай горячий душ или ходи в баню не реже, чем раз в неделю. Горячая вода промывает от пыли и пота поры, которыми дышит наша кожа.
6. Вернувшись с улицы, обязательно мой руки.
7. Научись сам следить за ногтями и стричь их.
8. Ежедневно расчесывай волосы, если длинные — то заплетай их.