

Кружок « Школа доктора Здоровья»

4 «Б» класс

«Твое здоровье и личная гигиена»

Учитель :Сукнёва И.И.

Цели:

1. сформировать ценное отношение к своему здоровью;
2. сформировать представление о том, как можно сохранить и укрепить свое здоровье, соблюдая личную гигиену;
3. ознакомить с различными формами гигиенических процедур.
4. ознакомить с различными формами гигиенических процедур.
5. . Воспитывать желание быть чистым и аккуратным.

1.Организационный момент

(Слайд 2)

Здравствуйтесь!

Что такое «Здравствуйтесь?»

Лучшее из слов.

Потому что «Здравствуйтесь»-

Значит «Будь здоров!»

Когда люди здороваются – они желают здоровья друг другу. Давайте еще раз поприветствуем друг друга и пожелаем всем здоровья.

- Здравствуйтесь, девочки! – Здравствуйтесь!
- Здравствуйтесь, мальчики! – Здравствуйтесь!
- Здравствуйтесь, взрослые! – Здравствуйтесь!
- Здравствуйтесь, все! – Здравствуйтесь!

И я очень рада видеть вас – веселых, бодрых, здоровых.

2.Актуализация опорных знаний

«Главным сокровищем жизни является не земли, которые ты завоевал. не богатства, которые у тебя в сундуках...главным сокровищем жизни является здоровье и чтобы его сохранить, надо многое знать».

Это слова великого мыслителя, ученого, врача и поэта Авиценны. И сегодня давайте подумаем вместе с вами, что же нужно знать, чтобы сохранить свое здоровье.

3.Открытие нового знания (Слайд 4)

Нестерова Ирина

В древней Греции люди поклонялись Асклепию – богу врачевания, который знал секреты многих лечебных трав, умел готовить лекарства даже из змеиного яда. У него была дочь Гигиия, которая помнила завет отца: «Легче предупредить болезнь, чем вылечить». Многие века люди помнят золотые слова Гигиии «Чистота – залог здоровья». А как много народных пословиц о здоровье.

Ирина Ивановна

-Давайте попробуем соединить фразу и прочитайте пословицы о здоровье.

В здоровом теле.....дороже золота.

Здоровье.....за деньги не купишь.

Здоровье..... здоровый дух.

Существует тысячи болезней..... рак.

Здоровому каждый день..... пить лекарство.

Где табак, там язва издоровье только одно.

Лучше дышать свежим воздухом, чем..... праздник.

- Но вернемся к богини Гигиии, в честь которой названа наука гигиена, которая подразумевает здоровый образ жизни, заботу о здоровье. Часто мы говорим и слышим: «Человек должен соблюдать личную гигиену». Личная гигиена. Что же это такое.

(слайд 5)

Личная гигиена –это

- закаливание,
- гигиена кожи,

- гигиена зубов и полости рта,
- гигиена одежды и обуви,
- подвижный образ жизни.

Закаливание. (Слайд 6)

Баракوف Марк

-Закаливание – один из способов сохранения и укрепления здоровья. Это система процедур, способствующих повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Ирина Ивановна (Слайд 7)

- Все с детства знают стишок:

Солнце, воздух и вода –

наши лучшие друзья.

С ними будем мы дружить,

Чтоб здоровыми нам быть!

Конечно же правильно - солнце, воздух и вода - основные факторы закаливания.

Марк (Слайд 8)

Виды закаливания:

Воздушные ванны;

Водные процедуры (обтирание, обливание, купание).

Солнечные ванны;

Дозированная физическая нагрузка.

Ярослав((Слайд 9)

-**Солнечные ванны** лучше всего принимать в летнее и весеннее время года. Это время игр, отдыха и прогулок. Помни о защите от прямых солнечных лучей. Время загара должно быть строго дозировано- не более 15 - 20 минут в день. В период активного солнца (12 -15 часов) лучше остаться дома. Пассивный загар вреден для здоровья. Помни о головном уборе, солнцезащитных средствах, очках. Зимнее солнце. Солнечные ванны также можно принимать и зимой, занимаясь активными видами спорта: Лыжи. Коньки. Сноуборд. Катание на санках. Игра в снежки.

- **Закаливание воздухом.** Закаливание воздухом можно проводить в любую погоду, главное - не переохладиться. На свежем воздухе нужно проводить не менее 2-х часов в день.

-**Закаливание водой.** Водные процедуры - неотъемлемая часть личной гигиены. Закаливание с помощью водных процедур включает в себя:

- обтирание (с него начинают закаливание водой);
- обливание (к нему приступают через 2-3 недели после обтирания);
- душ, в том числе и контрастный, с резкой, но непродолжительной сменой температуры воды;
- ванны;
- купание в бассейне или открытом водоеме.

Ирина Ивановна

После водных процедур понимаешь как-никогда, что жизнь прекрасна! Настроение всегда хорошее. А хорошее настроение – это тоже залог здоровья. Поэтому, я предлагаю вам позабавиться.

Игра «А ну, попробуй!»

Вытяните вперед руку с раскрытой ладонью. Прижмите к ладони большой палец. Остальные пальцы должны быть развернуты. Получилось? Молодцы! А теперь прижмите мизинец. Получилось? Не тут-то было!

Гигиена кожи.

Савков Геннадий. (Слайд 10)

- Все наше тело покрыто кожей. Рассмотрите кожу на своих руках, обратите внимание на то, что кожа гладкая, эластичная, она способна растягиваться при движениях.

Кожа - надежная защита организма.

Кожа равномерно покрывает все тело, но это не только оболочка, а сложный орган со многими функциями. Кожа состоит из трех слоев. Первый слой – сверху наружная оболочка, которая предохраняет нашу кожу от повреждений. В ней находятся поры, через которые кожа дышит. Второй слой – сама кожа. В ней находятся сальные и потовые железы. В коже расположены кровеносные сосуды и нервы. Поэтому кожа чувствительна к холоду, теплу, боли. Третий слой – это подкожный жир. Он предохраняет кожу от ушибов и сохраняет тепло.

Ирина Ивановна

Кожа защищает наше тело от болезней. Когда мы бегаем, нам становится жарко, на коже появляются капельки пота. На коже есть тонкий слой жира. Если кожу долго не мыть, то на ней накапливается жир, пот, которые задерживают частицы пыли. От этого кожа становится грязной, грубой, она перестает защищать наше тело. Грязная кожа может принести вред здоровью. Если не следить за чистотой кожи, то могут возникнуть кожные заболевания.

**** Давайте послушаем сказку:***

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.

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

(Слайд 12) За кожей нужно ухаживать. Соблюдать гигиену кожи.

Главный способ ухода за кожей – мытье. Тогда с кожи удаляются пыль, жир, пот, микробы. Мыть тело надо 1-2 раза в неделю. Ученые подсчитали, что во время мытья с мылом и мочалкой с кожи удаляется 1,5 млрд. микробов.

Матвей

Для поддержания чистоты кожи нужно правильно умываться.

1. Подготовка к умыванию (мыло, полотенце).
2. Умываться лучше всего раздетым до пояса.
3. Сначала хорошо с мылом вымыть руки под струей воды, проверить чистоту ногтей.
4. Затем уже чистыми руками мыть лицо, уши, шею.
5. После умывания следует вытереться насухо чистым, сухим полотенцем

Ирина Ивановна (Слайд 13)

Ребята, особенно важно следить за чистотой своих рук. Руками вы берете различные предметы: карандаши, ручки, книги, тетради ит.д., беретесь за дверные ручки, притрагиваетесь к различным предметам в туалетных комнатах. На всех этих предметах есть грязь, часто невидимая для глаз. С невымытыми руками эта грязь попадает сначала в рот, а затем в организм. Необходимо соблюдать «Правила личной гигиены» и тогда вы будете здоровы.

Чтение стихотворение Ю. Тувима (читает обучающийся)

Дорогие мои дети!
Я пишу вам письмецо:
Я прошу вас мыть почаще
Ваши руки и лицо.
Все равно, какой водою:
Кипяченой, ключевой,
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.

Гигиена зубов. (Слайд 14)

Юлия Рудых

*Чтобы зубы были здоровыми – их надо чистить. Это люди поняли давно. Что только они не перепробовали в поисках подходящего для этого средства. Древние греки, например, использовали золу, толченое стекло с песком и даже пемзу. Зубной щеткой им служили шерстяные тряпочки пропитанные медом, а зубочистками – когти животных. Конечно, такой уход за зубами был мало приятен, однако, по свидетельству античных докторов, зубы древних греков выглядели просто замечательно. Жители Индии нашли более приятный способ – они жевали древесную кору. Её мягкие волокна очищали зубы, а

выделяемый сок дезинфицировал полость рта и укреплял десна. В странах Азии, чтобы сберечь зубы, их покрывали чёрным лаком... А жители Ближнего Востока протирали зубы кожурой граната, в Сибири жевали специально обработанную смолу.

В Средние века были изобретены зубные эликсиры, которыми не чистили, а полоскали рот. Кстати, они дошли и до наших дней. Во второй половине XVII века открыли новое средство – соль! Рекомендовал её голландский учёный Антони ван Левенгук, который открыл неизвестный до тех пор “мир микробов”... Его поразило обилие микробов находящихся у нас во рту, и он сразу принял меры для борьбы с ними... Протерев зубы солью, он отметил, что число их резко сократилось. С тех пор он регулярно чистил ею зубы и рекомендовал это всем. В XIX веке начали чистить зубы толченым мелом, со временем его стали тщательно растирать, превращая в порошок, похожий на пудру. Зубная же паста появилась только в двадцатые годы минувшего столетия. Вот так-то, казалось бы, совсем простая вещь и очень необходимая человеку, а изобрели её позже автомобиля, паровоза и многое другое.

Ирина Ивановна

*** Что делать, чтобы были здоровые зубы?**

Соблюдать режим, больше бывать на свежем воздухе, заниматься физкультурой, закаливанием.

Правильно питаться: ежедневно в меню должны быть молоко или молочнокислые продукты, мясо, рыба, черный хлеб, разнообразные овощи и фрукты во все сезоны года. Необходимо приучать себя к твердой пище: это укрепляет десна и зубы.

Полоскать рот после еды и чистить зубы утром и вечером.

Не реже 2 раз в год надо посещать стоматолога.

Основные правила использования зубной щетки. (Слайд 15)

1. Перед чисткой и после чистки зубов необходимо тщательно вымыть щетку
2. Щетка должна храниться щетиной вверх. Футляр щетки используется только для транспортировки.
3. Щетка должна меняться через каждые 2 месяца

Игра “Да, нет” (автор 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.

Гигиена одежды и обуви. (Слайд 16)

Пасечник Юлия

Чтобы быть чистым и опрятным, нужно не только тщательно заботиться о чистоте тела, но и знать, как выбирать нужную одежду и обувь, как содержать их в чистоте и порядке. От этого тоже зависит здоровье. Ведь одежда и обувь защищают наше тело от холода и жары, от дождя и ветра, от травм и других повреждений.

Прежде одежду и обувь должны соответствовать твоему размеру, быть удобными, не мешать движениям, не стеснять любую часть тела.

Вещи следует подбирать в соответствии со временем года, погоды, события, пола, возраста и т.д. Одеваться по погоде — значит не только носить летом кофточки, короткие юбки или шорты, легкие рубашки, футболки, а зимой — шубу или пальто и теплую обувь. Главное — не одеваться слишком тепло, чтобы не перегреться. В одежде нужно

чувствовать себя комфортно: чтобы было не жарко и не холодно. Не стоит заранее одеваться слишком легко, а зимой ходить без шапки.

Для различных видов деятельности требуется разная одежда и обувь. Так, для занятий в школе предназначена школьная форма, для спорта — спортивная. Тебе следует постоянно следить за своими вещами, чтобы одежда и обувь были всегда чистыми, неповрежденными. Проверь, все пуговицы есть на твоих вещах, не грязные они, нет пятен, или выглаженные. Сняв одежду, не забывай вешать и складывать его в шкаф.

Ирина Ивановна

(Слайд 17) Смотри за своей обувью. Его надо чистить, если она влажная — следует просушить. Не надевайте мокрую одежду и обувь, это вредит здоровью. Не ходи целый день в спортивной обуви — кедах, кроссовках. Не забывай, что она предназначено для занятий спортом.

Чтобы одежда и обувь долго служили, береги их.

Игра «Как здоровье? Во!»

Я предлагаю вам немножко поиграть. Отдай честь правой рукой, а левую одновременно вытяните вперед с оттопыренным большим пальцем, сказав при этом: «Во!» Затем, хлопните в ладоши и сделайте то же самое, но быстро сменив руки.

Подвижный образ жизни. (Слайд 18)

Ирина Ивановна

Движение – это важнейшая потребность нашего организма. На протяжении тысячелетий истории человечества люди стремились развивать такие качества, как выносливость, ловкость, сила, быстрота.

Самое главное для здоровья – это двигательная активность, подвижность. По данным учёных даже дети школьного возраста получают лишь 60% нормы движения при наличии уроков физкультуры. Как известно основное время учебных занятий школьники сидят, т.е. их организм обездвижен (4-6 часов школьных занятий и еще до 2-3 часов домашних заданий). Если к этому прибавить время, затрачиваемое на дополнительное чтение, настольные игры, просмотр телевизора и игру на компьютере, то получится, что большую часть времени дети не двигаются.

А ведь подвижный образ жизни влияет не только на состояние здоровья человеческого организма, но и ведет к появлению бодрости, жизнерадостности, в пробуждении энергии активности, в развитии устойчивости организма к внешним влияниям, в том числе и заболеваниям инфекционного характера.

Подвижный образ жизни— утренняя зарядка — подвижные игры — уроки физкультуры — занятия спортом — активный отдых.

(Слайд 19) Для сохранения и укрепления здоровья необходимо:

Вести подвижный образ жизни;

Больше гулять на свежем воздухе;

Соблюдать правила личной гигиены;

Следить за состоянием своего здоровья;

Использовать различные виды закаливающих процедур в режиме дня.

Игра «Да» — «Нет»

— Зарядка по утрам нужна? (Да)

- Раз в неделю делается она? (Нет)
- Мяч, скакалку мы берем? (Да)
- И в кладовку их несем? (Нет)
- В доме есть у вас кровать? (Да)
- Лежа правильно читать? (Нет)
- Хочется красивым быть? (Да)
- Лишний вес в себе носить? (Нет)
- Хорошо все отвечали? (Да)
- Очень сильно вы устали? (Нет)

(Слайд 20) Соблюдение всех вышеперечисленных правил личной гигиены обеспечит крепкое здоровье и будет способствовать сохранению этой главной ценности человека.

Помни: Твое здоровье – в твоих руках!

Будьте здоровы!