**Иванова Лидия Ильинична**

**Беседа  «Правила личной гигиены».**

**Задачи:**

* раскрыть понятие «личная гигиена»;
* познакомить учащихся с основными правилами личной гигиены;
* воспитывать культуру здоровья, ведение здорового образа жизни.

**Ход**

 1. Организационный момент.

     (Отгадайте загадку)

      Яростно река ревет

      И разламывает лед.

      В домик свой скворец вернулся,

      А в лесу медведь проснулся.

      В небе жаворонка трель.

      Кто же к нам пришел?    (Апрель).

Апрель, - это свежий воздух, время, когда пригревает солнышко.  Апрель – прекрасный месяц не только для активной учебы, но и для укрепления здоровья. Не зря ежегодно 7 апреля на планете отмечается праздник **«Всемирный день здоровья».**

- Что вам известно о здоровье?

П. Всемирный день здоровья – беседа.

**Всероссийский день здоровья детей –**ежегодно проводится в нашей стране 7 апреля. Наше государство проявляет постоянную заботу о здоровье детей. Здоровье – главная ценность человеческой жизни.

Здоровье - это один из источников счастья и радости каждого человека и вместе с тем достояние целого общества, потребность заботиться о своем здоровье в человеке надо воспитать. Это происходит в семье, в детском саду и в школе. Обучаясь в школе, вы получаете научные знания, которые помогают ему лучше организовать свой здоровый образ жизни, правильно работать, рационально питаться, правильно отдыхать.

       Здоровый образ жизни связан с выбором стиля жизни в отношении здоровья, что предполагает определенный уровень гигиенической культуры.

**Личная гигиена**. Личная – то есть каждый человек выполняет эти правила. Гигиена – это те действия, выполнения которых, поддерживают свое тело и жилище в чистоте, и не болеют. Этой теме посвящен «Урок здоровья»

Ребята, сегодня мы познакомимся с новой темой. Прочитайте  слова, записанные на доске. (Личная гигиена школьника).

-Как вы думаете, что значит «личная гигиена»?

**-**Правильно, личная гигиена школьника – это значит уход за своим телом, содержание его в чистоте. Насколько это важно и необходимо, мы узнаем на уроке.

2. Чтение стихотворения М.Стельмах «Аист моется».

                         По воде под ивняком

                         Ходит аист босиком,

                         Потому что эта птица

                         По утрам привыкла мыться.

                         Клювом трогает лозу,

                         На себя трясет росу.

                         И под душем серебристым

                         Моет шею чисто – чисто,

                         И не хнычет: «Ой, беда,

                         Ой, холодная вода!»

- Что рассказал поэт про аиста?

- А что такое, ребята, «тело»?

- Чем покрыто наше тело?

- 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.

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.

**Уход за кожей.**

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.

Обязательно каждый день надо мыть лицо, руки, ноги, шею, кожу подмышечных впадин.

**Как правильно умываться.**

- При нормальной коже надо умываться ежедневно.

- С мылом умываться 2 – 3 раза в неделю, так как частое умывание с

мылом обезжиривает кожу.

- Нельзя умываться холодной водой, так как сужаются сосуды, и кожа становится сухой и бледной, дряблой.

- Нельзя умываться все время очень теплой водой. Горячая вода хорошо очищает кожу, вызывает расширение сосудов, тогда кожа становится слабее, кожа становится вялой.

- Надо умываться то горячей, то холодной водой.

- После умывания надо тщательно вытирать лицо. Иначе кожа будет обветриваться, шелушиться

**Памятка**

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

**Игра «Отгадай загадки»**

                       Ускользает, как живое,

                        Но не выпущу его я.

                        Дело ясное вполне:

                        Пусть отмоет руки мне. (Мыло)

                        Горяча и холодна,

                        Я всегда тебе нужна.

                        Позовешь меня – бегу,

                        От болезней сберегу. (Вода)

                        Когда едим – они работают.

                        Когда не едим – они отдыхают.

                        Не будем их чистить – они заболят. (Зубы)

                        Костяная спинка,

                        Жесткая щетинка,

                        С мятной пастой дружит,

                        Нам усердно служит. (Зубная щетка)

-  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 немытыми руками эта грязь попадает сначала в рот, а затем в организм. Необходимо соблюдать «Правила личной гигиены» и тогда вы будете здоровы.

**Стихотворение «Это полезно знать!»**

                   Гигиену очень строго

                   Надо соблюдать всегда…

                   Под ногтями грязи много,

                   Хоть она и не видна.

                   Грязь микробами пугает;

                   Ох, коварные они!

                   Ведь от них заболевают

                   Люди в считанные дни.

                   Если руки моешь с мылом,

                   То микробы поскорей

                   Прячут под ногтями силу

                   И глядят из-под ногтей.

                   И бывают же на свете,

                   Словно выросли в лесу,

                   Непонятливые дети:

                   Ногти грязные грызут.

                    Не грызите ногти, дети,

                    Не тяните пальцы в рот.

                    Это правило, поверьте,

                    Лишь на пользу вам пойдет.

 - Ребята, я надеюсь, что всё, о чём мы с вами говорили, вы будите исполнять.