**Классный час "Личная гигиена школьника"**

**Цель:**

 - формирование верных представлений о гигиене, привитие навыков здорового образа жизни, развитие потребности в чистоте и правильном уходе за телом;

- научить детей некоторым правилам личной гигиены;

- создание творческого поля деятельности, воспитание культуры 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 вырастит болезненным, хилым.

Дружат с грязнулями только грязнули,

Которые сами в грязи утоли.

- 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.

- 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.

**Загадки**

- Сейчас я предлагаю вам отгадать загадки:

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 мышей. (Расческа)

Лёг в карман и караулит реву, плаксу и грязнулю

Им утрет потоки слез и не забудет он про нос (Носовой платок)

**Практическая работа**

- Ребята, кто из вас знает и может рассказать или показать, 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.

**Мультфильм «Личная гигиена»**

**Итог**

- Давайте подведем итоги, о чем мы свами говорили?

- Наш классный час подошёл к концу. Я желаю вам не лениться, соблюдать правил личной гигиены, от лени есть только одно лекарство-труд.