**Классный час в 3 классе**

**по теме «Познакомьтесь с Гигией!»**

*Цели:*

**-познакомить детей с правилами гигиены;**

**-формировать здоровый образ жизни учащихся.**

# ***Действующие лица: ведущий, мальчик Коля, древнегреческая богиня здоровья Гигея и две её подружки, Чистота, Грязь, Мальчик-грязнуля, Девочка –***На сцену выходят ведущий и мальчик Коля.

***Ведущий.*** Здравствуйте, ребята! Сегодня мы собрались здесь, чтобы поговорить о гигиене.

***Коля.*** А что такое гигиена? Это когда «мой руки перед едой» и «чисть зубы каждый день»?

***Ведущий.*** Коля, не перебивай меня, пожалуйста. Итак, ребята, гигиена - это наука о том, как сохранить здоровье.

***Коля.*** А, всё понятно. Только непонятно, почему она так называется.

***Ведущий.*** Ну тогда слушай. Жил в Древней Греции врач Асклепий, сын бога Аполлона и нимфы Корониды. В младые годы Асклепий был отдан на воспитание кентавру Хирону, который и научил его врачеванию. Асклепий превзошёл в этом искусстве и своего божественного отца, и воспитателя.

Он мог не только лечить больных, но и воскрешать мёртвых. За эту дерзость разозлился на Асклепия главный бог Зевс и поразил молнией. Асклепий погиб, но у него остались дети: Гигея (богиня здоровья), Панацея (богиня исцеления), врачеватель Махаон и другие.

Может быть, потому что Гигея всегда помнила завет отца:<<"Легче предупредить болезнь, чем вылечить", в честь неё и назвали науку о здоровье гигиеной.

 ***На сцену выбегают три девочки в греческих туниках.***

 ***Они играют в мяч, смеются.***

***Ведущий.*** А вот и сама Гигея. Давай позовём её.

***Две девочки уходят за кулисы. Гигея подходит к ведущему и Коле.***

***Коля.*** Расскажи нам, пожалуйста, какие правила гигиены существовали в Древней Греции?

***Гигея.*** В наше время правила гигиены были очень просты. Воздух, вода, спорт и разумное питание.

А вот вам сохранить здоровье гораздо сложнее: окружающая среда теперь очень сильно загрязнена!

***На сцену выходит чистота.***

***Чистота.*** Здраствуйте, дети! Я чистота.

 Я пришла вас научить,

 Как здоровье сохранить.

 Много грязи вокруг нас,

 Иона в недобрый час

 Принесёт нам вред, болезни.

 Но ядам совет полезный.

 Мой совет совсем несложный:

 С грязью будьте осторожны!

На сцену выбегает грязь.

***Грязь.*** Вы про грязь? И я у вас!

***Гигея.*** Ты ко мне не приближайся!

***Чистота.*** И ко мне не прикасайся!

***. Грязь.*** Ах-ах-ах! Какое платье!

 Да ведь не на что смотреть!

 Я б такое не надела.

 У меня-другое дело:

 От борща-пятно большое,

 Вот сметана, вот жаркое,

 Вот мороженое ела.

 Это-в луже посидела.

 Это клейма здесь чернила.

 Согласитесь-очень мило!

***Гигея.*** Ребята, вы тоже считаете, что у Грязи красивое платье?

***Грязь.*** Для чего нужны нам пальцы?

Чтоб в носу поковырять

 Или вместо зубочистки

 Мясо из зубов достать.

***Чистота.*** Пальцем ковырять в носу-

Это очень дурно.

 Можно выпачкать костюм,

 Да и некультурно.

***Гигея.***  Гигиену очень строго

Надо соблюдать всегда

 Под ногтями грязи много,

 Хоть она и не видна

***Грязь.*** Вы не вымыли посуду?

 Значит, скоро я прибуду.

 Если пол вы не помыли-

 Меня в гости пригласили.

 Перестаньте убираться,

 Окна мыть, пол подметать!

 Ненавижу тряпки, щётки:

 Я, друзья, боюсь щекотки!

 Забираюсь в уголки-

 Туда, где пыль и пауки.

 Чистоту я не терплю-

 Тараканов, мух люблю!

***Коля.***  Если я буду соблюдать чистоту,

 Мне не страшны мухи и тараканы.

***Грязь поёт на мелодию песни «Ты говоришь мне о любви»(слова Л.Дербенева,***

***Музыка Э.Колмановского)из кинофильма «Три дня в Москве».***

Ты говоришь о чистоте,

 А разговор напрасно начат.

 Слова я слушаю твои,

 Но ничего они не значат.

***ПРИПЕВ:***

 А ведь я на свете лучше всех.

 Только сразу это не поймёшь.

 Одна пылинка-ещё не грязь, ещё не грязь.

 Одна соринка-ещё не сор.

 Когда-нибудь, а может быть, сейчас

 Микробы ввалятся гурьбою.

 Придут как ливень, как метель,

Всё заслонят вокруг собою.

***ПРИПЕВ:***

***Чистота.*** Грязь микробами пугает-

 Ох, коварные они!

 Ведь от них заболевают

 Люди в считанные дни.

***Коля.*** Если руки моешь с мылом,

 То микробы поскорей

 Прячут под ногтями силу

 И глядят из под ногтей.

***Чистота.*** 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 пойдёт.

***Грязь.*** Вот видите: у меня много друзей. Например, этот мальчик и эта девочка.

***На сцену выходят Мальчик-грязнуля и Девочка неряха.***

***Грязнуля.***

Утром вымыл, как всегда,

 Руки, уши и глаза.

 А под вечер всё опять

 Надо с мылом оттирать

 Только вымоешь лицо,

 Смотришь-грязное оно.

 Постоянно всё пылится.

 Так зачем нам часто мыться?

 Лучше в парке погулять,

 Или танк нарисовать,

 Или съесть кусочек пиццы.

 Ну, зачем мне снова мыться?

 Нет, ребята, не старайтесь,

 Часто так не умывайтесь.

***Неряха.*** Мне говорят:<<Помой посуду>>.

 Я не кричу родным:<<Не буду!>>

 Я просто уши затыкаю

 И преспокойно отдыхаю.

 Но раз ужасный случай вышел,

 Несчастье, что и говорить:

 Что ни скажу, меня не слышат-

 Пришлось идти посуду мыть.

***Ведущий.*** Ребята, а вы дружите с грязью? Вот видишь, Грязь: нет тут у тебя друзей. Уходи!

***Грязь (уходя).***

 Плохи совсем мои дела:

 Здесь друзей я не нашла.

***Ведущий.*** Ребята, к нам в гости прибыл Учёный. Он расскажет о правилах гигиены.

***Учёный.*** Получен от природы дар-

 Не мяч и не воздушный шар.

 Не глобус это, не арбуз-

 Здоровье. Очень хрупкий груз!

 Чтоб жизнь счастливую прожить,

 Здоровье нужно сохранить.

 А как? Сейчас я вам скажу,

 Что знаю сам-всё расскажу.

На наше здоровье влияет всё, что нас окружает: Воздух, вода, еда, растения, музыка, работа. Поэтому я хочу дать вам несколько полезных советов.

Работающие телевизор, компьютер и другие электроприборы делают воздух в комнате вредным.

Совет: не включайте их надолго и чаще проветривайте комнату. Лучшее время для проветривания-

-утро.

Много вредных примесей содержится в водопроводной воде, такой прозрачной на вид. К счастью, есть множество фильтров, которые очищают воду, делают её вкусной и полезной. Пользуйтесь ими! Не пейте сырую воду из-под крана.

Есть всё подряд, тоже не стоит, ведь многие продукты не сочетаются друг с другом. Так, мясо можно есть только с овощами. Сладости нельзя есть сразу после обеда, а только через некоторое время. Причина многих болезней - искривлённый позвоночник. Держите спину прямо!

И конечно, не забывайте мыть руки! Ведь большинство болезней так и называется –«болезни грязных рук».

Зачастую мы очень небрежно относимся к нашей коже. Чистая, здоровая кожа, как солдат, сдерживает натиск вредных микробов. Учёные подсчитали, что во время мытья с мылом и мочалкой с кожи удаляется до полутора миллионов микробов.

***Чистота.*** Ребята, а теперь давайте споём. Я буду запевать, а вы-подпевать вот такие слова: «Чтобы это не забыть, надо снова повторить».

***Чистота и дети поют.***

 Как проснулся, так вставай-

 Лени волю не давай.

 ***Припев:***

 Чтобы это не забыть,

 Надо снова повторить.

 Подружись ты с чистотой-

 Руки мой перед едой.

 ***Припев.***

 Зубы щёткой лучше три-

 И снаружи и внутри.

 ***Припев.***

Волосок за волоском

 Расчеши ты гребешком.

 ***Припев.***

 Утром делай по порядку

 Физкультурную зарядку.

 ***Припев.***

Свежий воздух не вредит;

 Человека он бодрит.

 ***Припев.***

 Солнце, воздух и вода-

 Наши лучшие друзья.

 ***Припев.***

***Гигея.*** Ребята сейчас мы с вами поиграем в игру «Хорошо и плохо». Я буду называть вам действия, а вы говорите, хорошо это или плохо.

Мыть руки, ноги, принимать душ. ***(Ответы детей).***

Чистить зубы.

Грызть ногти.

Проветривать комнату.

Сидеть долго перед включённым телевизором, компьютером.

Гулять на свежем воздухе.

Ковырять пальцем в носу.

Есть много сладкого.

Есть ягоды и фрукты.

Делать зарядку.

***Чистота.*** А теперь-загадки.

Мудрец в нём видел мудреца,

Глупец-глупца, баран-барана,

Овцу в нём видела овца,

И обезьяну-обезьяна.

Но вот подвели к нему Федю Баратова,

И Федя увидел неряху лохматого.

(Зеркало)

 Говорит дорожка-

 Два вышитых конца:

 «Помылся хоть немножко,

 Чернила смой с лица.

 Иначе ты в полдня

 Испачкаешь меня».

 (Полотенце.)

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Дело ясное вполне:

Пусть отмоет руки мне.

(Мыло)

 Костяная спинка.

 Жёсткая щетинка,

 С мятной пастой дружит,

 Нам усердно служит.

 (Зубная щётка).

Хожу-брожу не по лесам,

А по усам и волосам.

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей.

(Расчёска.)

 Вроде ёжика на вид,

 Но не просит пищи.

 По зубкам нашим пробежит-

 И зубки станут чище.

 (Зубная щётка)

Посмотрите, посмотрите-

Тонет в речке и в корыте!

Почему ж оно всегда

Только там, где есть вода?

(Мыло.)

***Чистота.*** Молодцы, ребята! Хорошо усвоили наш урок. А сейчас пришла пора прощаться.

***Гигея.***  Мы желаем вам, ребята,

 Быть здоровыми всегда.

 Но добиться результата

 Невозможно без труда.

 Постарайтесь не лениться-

 Каждый раз перед едой,

 Прежде чем за стол садиться,

 Руки вымойте водой.

***Чистота.*** 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!

***Гигея.*** Мы открыли вам секреты,

 Как здоровье сохранить.

 Выполняйте все советы,

 И легко вам будет жить!

 До свидания ребята!

 Приходите в гости к нам.

 Приходите поскорее-

 Будем очень рады вам!