Тема: "Правила личной гигиены" (расширение знаний)

Цель: дать представление о необходимости соблюдения правил личной гигиены для сохранения и укрепления здоровья человека; формировать умение чистить уши, зубы:

воспитывать аккуратность.

Оборудование:

зубная паста, щетки, мыло туалетное, полотенце личное для лица, для ног, тампоны ватные для чистки ушей, расческа, ножницы.

Ход занятия:

I. Организация учащихся

Загадка о неряхе: "Руки немыты, тетрадки залиты, волосы растрепаны, чулки не заштопаны".

II. Изучение нового материала

1. Объяснение слова "гигиена" — наука о сохранении и укреплении

здоровья.

2. Значение кожи для человека, Большая часть тела человека покрыты кожей. Она защищает тело от различных повреждений, не пропускает воду, предохраняет человека от холода и жары, Если рассмотреть кожу через увеличительное стекло, то можно увидеть много волосков и мелких отверстий. Через отверстия на поверхность кожи выходят жир и пот.

Жир смягчает кожу; пот, испаряясь, охлаждает наше тело; вместе с потом выделяются ненужные вещества, жир, пот, пыль загрязняют кожу. Нужно постоянно заботиться о ее чистоте. Горячая вода с мылом очищает кожу от грязи и микробов.

3. Отгадай загадки≫ назови отгадки: "Горячая иль холодная, я тебе всегда нужна, Позовешь меня — бегу, от болезней берегу" (вода).

"Ускользает как живое, но не выпущу его я, белой пеной пенится, руки мыть не

ленится" (мыло). Для чего нужны вода и мыло?

4. Беседа с учащимися:

- Когда нужно мыть руки, как часто?

- Как ухаживать за ногтями?

-Как часто нужно мыть ноги? Почему нельзя пользоваться чужими расческами, полотенцами'

5. Загадка о зубах: "Полон хлевец белых овец".

Зубы выполняют очень важную работу — они измельчают пищу. Без здоровых зубов не может быть нормального пищеварения. Зубы — самые твердые части нашего организма. У взрослого человека 3 2 зуба, но они могут разрушаться. После еды между зубами, в трещинах остается пища. Под действием микробов остатки пищи гниют, зубы разрушаются, начинают болеть.

Но этого можно избежать при помощи самой обыкновенной зубной щетки, Волоски зубной щетки "выметут" микробы, а порошок или паста снимут следы пищи. Хорошо очищают и укрепляют зубы и десны сырые фрукты и овощи. Правила ухода за зубами:

1. Полощите рот теплой водой после еды.

2. Чистите зубы утром и вечером зубной щеткой с пастой или порошком.

3. Чистите зубы не только справа налево, но и сверху вниз и. снизу вверх с наружной стороны и внутренней,

4. Щетку после употребления тщательно промойте и просушите.

5. Никогда не чистите зубы чужой щеткой.

6. Не менее двух раз в год проверяйте состояние зубов у врача,

7. Пользуйтесь зубочисткой,

IV. Практическая работа: чистка зубов детьми.

Это нужно только мне",

К столу приглашаем пять человек. Каждому нужно выбрать предметы для выполнения определенной работы по ходу за собой:

1. Вымыть .лицо и руки (мыло, полотенце).'

2. Постричь ногти (ножницы).

3. Привести в порядок волосы (шампунь, расческа).

4. Вымыть ноги (мыло, полотенце для ног).

5. Почистить зубы (зубная щетка, паста).

Что осталось на столе?

(Тампоны для чистки ушей).

VI. Объяснение и выполнение практической работы,

"Чистка ушей". Словарная работа "Тампон".

Правила безопасности при чистке ушей: не вводить тампон в ухо слишком глубоко; работы выполнять медленно, осторожно. Оценка работы учащихся.

VII. Закрепление знаний:

С какой темой сегодня знакомились? Что значит слово:"гигиена"? Чтение правил личной гигиены по таблице:

мыть руки перед едой, после посещения туалета, после всякого загрязнения, стричь коротко ногти на руках и ногах, мыть на ночь ноги и вытирать их специальным полотенцем. Мыться до пояса, мыть

лицо, уши шею. Содержать в порядке волосы. Чистить уши регулярно.

VIII. Итог внеклассного занятия.