Классный час « Путешествие в страну Здоровья». 3 класс.

Цель: ознакомить ребят с гигиеническими правилами и способами ухода за кожей рук и зубами; научить приемам снятия напряжения глаз; пропагандировать здоровый образ жизни.

Карта страны Здоровья:

1. Станция РУКИ
2. Станция ЗУБЫ
3. Станция ГЛАЗА
4. Станция ЗДОРОВЯЧОК

Ход мероприятия.

Актуализация знаний.

Учитель: 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 – все расскажу.

Сегодня мы отправимся с вами в путешествие. Посмотрите на карту, как называется страна, в которую мы попадем? ( страна Здоровья)- слайд 1.

Учитель: для путешествия нам необходимо выбрать вид транспорта. Угадайте, на чем мы отправимся путешествовать.

Дом по улице идет,

На работу нас везет.

Не на курьих тонких ножках,

А в резиновых сапожках.

( автобус)

Слайд 2.

Учитель: вот на таком автобусе мы с вами отправимся в путешествие. Занимайте места. Отъезжаем. ( физкультминутка)

Первая станция (слайд 3) – РУКИ.

Ученик: Разве вы не видели на руках грязь?

 А в грязи живет зараза, незаметная для глаз!

 Если руки не помыв, пообедать сели вы,

 Вся зараза эта к вам отправится в живот!

Что же необходимо, чтобы такого не произошло?

Ученики: мыть руки с мылом!

Учитель: совершенно верно. Нужно строго соблюдать гигиену рук и ногтей, чтобы не заразиться инфекционными заболеваниями, которые передаются через грязные руки. Обязательно руки мойте с мылом теплой водой. Если кожа рук сухая, то обязательно смажьте их кремом.

Оздоровительная минутка.

Правой рукой помассируйте каждый палец на левой руке. То же сделайте с правой рукой. Старайтесь уделить внимание каждому суставчику, тщательно его растирая. Пальцы рук связаны с мозгом и внутренними органами. Массаж **большого пальца** повышает деятельность головного мозга, **указательного** – улучшает работу желудка, **среднего** – кишечника и позвоночника, **безымянного** – печени, **мизинец** помогает работе сердца. Такой же массаж надо делать с ногами.

Уход за ногтями.

Ноги защищают кончики пальцев от травм. Но они могут стать и вредными для человека, если их отращивать и не соблюдать чистоту. Тогда под ногтями может скапливаться большое количество болезнетворных микробов. Ногти следует регулярно стричь. На руках раз в неделю/ на ногах раз в 2-3 недели ( растут медленнее). Перед процедурой рекомендуется подержать кисти и стопы в теплой мыльной воде. Ногти смягчаются. Заусеницы надо тоже состригать , а на их месте смазывать йодом. Срез должен быть полукруглым. Если ногти обрезать неправильно, острые края могут врасти в кожу и вызвать боль и воспаление.

Станция – ЗУБЫ.

Ученики:

Тридцать три веселых друга

Уцепились друг за друга,

Вверх и вниз несутся в спешке,

Хлеб жуют, грызут орешки!

Красные двери в пещере моей,

Белые звери стоят у дверей.

И мясо, и хлеб – всю добычу мою-

Я с радостью этим зверям отдаю.

О чем эти загадки?

Плохо стало жить мне вдруг:

Разболелся сильно зуб!

Нету мочи никакой,

Надо зуб лечить больной.

Вот уже который день

С болью я брожу, как тень

Надо б к доктору идти,

Кто поможет мне дойти?

Учитель: чтобы пища лучше переваривалась в желудке и кишечнике, она смачивается во рту слюной и измельчается зубами. Первые зубы, молочные, появляются у человека на первом году жизни. К 6-7 годам их становится 20. Некоторые из них уже выпали, на их месте прорезались новые. Постоянные. К 10-11 годам обычно выпадают все молочные зубы, заменяясь постоянными. Если человек потеряет постоянный зуб – новый на его месте уже не вырастет.

Ученик:

Как у нашей Любы

Разболелись зубы:

Слабые, непрочные-

Детские, молочные.

Целый день бедняжка стонет,

Прочь своих подружек гонит:

Мне сегодня не до вас!

Мама девочку жалеет,

Полосканье в чашке греет,

Не спускает с дочки глаз.

Папа Любочку жалеет,

Из бумаги куклу клеит.

Чем бы доченьку занять,

Чтобы боль зубную снять?

Учитель: Как вы думаете, почему болели зубы? Почему появилось повреждение? Как называют врача, который лечит зубы?

Беседа. Что вредно для зубов?

-Грызть орехи, есть холодную и горячую пищу, есть много сладкого.

Практикум « Чистка зубов».

1. Зубная щетка располагается вдоль линии десен. Движение щетки – сверху вниз.
2. Почистить жевательную поверхность каждого зуба. Движение щетки – вперед – назад.
3. Кончиком щетки почистить внутреннюю сторону передних зубов круговыми движениями.
4. Не забудьте почистить язык.

Ученик.

Как поел, почисти зубки. К стоматологу идем

Делай так два раза в сутки. В год два раза на прием.

Предпочти конфетам фрукты, И тогда улыбки свет

Очень важные продукты. Сохранишь на много лет!

Чтобы зуб не беспокоил,

Помни правило такое:

Памятка ( На слайдах) :

* Чисти зубы два раза в день – утром и вечером.
* Меньше есть сладкого, больше овощей и фруктов.
* Если разболелся зуб – надо идти к врачу.

Ну, а мы отправляемся на следующую станцию. А пока физкультминутка.

Поглядело солнце вправо,

А потом налево.

Лучи свои расправило

И нас теплом согрело.

Станция ГЛАЗА.

1. Когда хотят, чтоб вещь служила нам без срока,

Недаром люди говорят: « Храните как зеницу ока!»

И чтоб глаза твои, дружок, могли надолго сохраниться,

Запомни ты десяток строк:

1. Глаза поранить очень просто – не играй с предметом острым!
2. Глаза не три, не засоряй, лежа книгу не читай!
3. На яркий свет смотреть нельзя – тоже портятся глаза!
4. Телевизор в доме есть-упрекать не стану,

Но, пожалуйста, не лезь к самому экрану!

И смотри не всё подряд, а передачи для ребят,

Что приносят пользу.

1. Не пиши, склонившись низко, не держи учебник близко!
2. И над партой каждый раз не сгибайся, как от ветра,

От стола до наших глаз – ровно 40 сантиметров!

1. Глаз в темноте не напрягай, их здоровья не лишай!

Зарядка для глаз.

* Посмотрите, какая красота вокруг! ( круговые движение глаз то в одну, то в другую сторону)
* Поморгаем глазами, как бабочка крылышками в течение 1-2 минут.
* Посмотрите вдаль, а теперь близко.
* Закрыли глаза – открыли глаза.

Не забывайте эти упражнения и ваше зрение будет отличным!

Станция ЗДОРОВЯЧОК.

С каждым голом растет число детей больных. Причиной многих заболеваний является несоблюдение режима дня, неправильное питание, малоподвижный образ жизни. Лекарство от всех болезней спрятаны в загадках, которые вам надо отгадать. ( загадки о предметах гигиены)

Молодцы. Все загадки отгадали. Подружитесь с водой, солнцем, зарядкой. Спортом и тогда будете здоровыми и веселыми.

Игра « Плохо – хорошо» ( хором)

1. Мыть ноги, руки, принимать душ.
2. Чистить зубы.
3. Проветривать комнату.
4. Гулять на свежем воздухе.
5. Спать на жесткой постели на спине.

- Снятся ли вам неприятные сны?

-как вы думаете, почему?

1. Перед сном много пить, есть
2. Смотреть страшные фильмы.
3. Слушать громкую музыку.
4. Физически напрягаться перед сном.
5. Играть в шумные игры.

 Игра « Да – нет!»

Учитель.

Как вы думаете, сколько должен прожить человек, чтобы получить почетное звание « долгожитель».

Секреты долголетия:

* Закаленное тело.
* Хороший характер.
* Правильное питание и режим дня.
* Ежедневный физический труд

-Как вы думаете, трудно ли выполнять все это и стать долгожителем?

Из истории зубной щетки и зубного порошка.

1. Сейчас невозможно установить, когда и как появилась зубная щетка. Наверно, какой – нибудь далекий предок проснулся утром в пещере с неприятным запахом во рту, взял прутик, пожевал его и начал чистить зубы. В Индии до сих пор на базарах продают такие прутики – ветки дерева НИМ. Достаточно очистить такую веточку от коры и пожевать. Десны прочно укрепляются и приятный запах изо рта.
2. В Древнем Риме в качестве зубного порошка использовали смесь, состоящую из скорлупы устриц, меда, воды. Те, кто бедно жил, чистил зубы золой или углем, а потом полоскал рот водой.
3. Жители Сибири и Урала для украшения десен и чистки зубов пользовались жевательной мастикой, которую варили из сосновой смолы. А во Вьетнаме в далекие времена зубы покрывали черным лаком. Сначала необычно, а потом можно и привыкнуть.