

Классный час

Класс: 6

Учитель: Пермикин Сергей Леонидович

Тема «Правила личной гигиены - залог здоровья!»

**Цель:** систематизировать и обобщить представления учащихся о значении личной гигиены, здоровья в жизни человека.

**Задачи:**

- формировать потребность в здоровом образе жизни, продолжить работу по формированию УУД;
- развивать познавательную активность детей, умение рассуждать, делать выводы;
- воспитывать человека, который умеет заботиться о своем здоровье.

**Оборудование:** наглядный материал; кроссворд; тест; индивидуальные карточки

Ход занятия

### **I. Организационный момент. Сообщение темы и цели занятия.**

Сегодня мы с вами будем говорить о личной гигиене. Прочитайте девиз нашего занятия «Где здоровье, там и красота!» Как вы понимаете эти слова?

- Самое дорогое у человека – это его здоровье. Мы веселы и красивы, потому что здоровы. Сегодня мы поговорим о том, как сохранить своё здоровье, укрепить и улучшить его. Организм человека – это сложная система, которая имеет показатели, свидетельствующие о его состоянии. И их надо знать не только врачам, но и каждому человеку. Здоровье – самое большое богатство человека. Вспомните пословицы о здоровье.

1. Если хочешь быть здоров - закаляйся.
2. Болен – лечись, а здоров – берегись.
3. Быстрого и ловкого болезнь не догонит.
4. Здоровье дороже денег, здоров буду и денег добуду.
5. Чистая вода – для хвори беда.
6. Курить - здоровью вредить.

- Как вы понимаете эти пословицы?

### **II. Актуализация знаний. Интеллектуальная разминка.**

- Какого человека можно назвать здоровым?

Давайте попробуем составить образ здорового человека. На доске написаны слова, дети выбирают те, которые характеризуют образ здорового человека. **Лишние слова убирают**

- редко болеет;
- долго живёт;
- счастливый;
- закалённый;
- трудолюбивый;
- отзывчивый;
- добрый;
- питается здоровой пищей;
- красивый;
- весёлый;
- крепкий;
- стройный;
- подтянутый;
- ловкий;
- любит физкультуру;
- принимает витамины;

- соблюдает правила дорожного движения;
- делает зарядку;
- не курит, не пьёт;
- редко смотрит телевизор;
- не ест много сладкого;
- не сидит долго за компьютером;
- 2 раза в день чистит зубы;
- соблюдает режим дня;
- ест лук, чеснок, мёд.

И так, все справились с работой, молодцы!

Сегодня на нашем занятии мы посадим цветок здоровья. Но пока в нем есть только сердцевина **«Личная гигиена»**. Вам нужно вспомнить всё, что знаете о личной гигиене. В ходе занятия вам нужно приклеить лепестки, а к концу занятия мы вырастим красивый цветок здоровья. Итак, начинаем...

### **III. Обобщение и систематизация знаний**

#### **1 лепесток**

- Здесь мы поговорим о детях, которые все успевают. И образно назовем их «Успевайками». Почему они так себя называют?

Да потому, что все успевают: и уроки приготовить, и в спортивной секции позаниматься, и с друзьями поиграть. Да ещё книгу почитать и по дому помочь. В чём секрет?

Они соблюдают режим дня.

Прочитаем по цепочке про режим дня.

#### **Карточка 1.**

##### **РЕЖИМ ДНЯ**

Режим дня – это рациональное распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течение суток.

Режим дня:

- 1) укрепляет здоровье;
- 2) повышает работоспособность и поддерживает её в течение дня;
- 3) позволяет полноценно отдохнуть (суточная норма сна составляет от 8 до 10 часов).

– Какие пункты нужно включать в режим дня?

- А теперь посмотрите на доску и скажите, что произошло с нашим режимом дня?

Расставьте все пункты по порядку. Учащиеся выходят по очереди к доске и выполняют задание.

1. Личная гигиена. Подготовка ко сну.
2. Посещение кружков, секций.
3. Обед, отдых, помощь по дому.
4. Дорога в школу.
5. Ужин.
6. Прогулка на свежем воздухе.
7. Завтрак.
8. Зарядка, умывание, уборка постели.
9. Свободное время.
10. Занятия в школе.
11. Подъём.

Главные правила — разумное чередование умственных и физических нагрузок с отдыхом, рациональное питание — должны соблюдаться во всех случаях.

В школьные годы надо научиться беречь время.

**Итак, приклеим 1 лепесток - режим дня.**

## 2 лепесток

### ДОСКА

«Если хочешь быть сильным – бегай, хочешь быть красивым – бегай, хочешь быть умным – бегай!»

-Правильна ли, с вашей точки зрения, эта пословица? Как вы понимаете её смысл?

-Известна и другая пословица: «Кто много ходит, тот долго живёт».

- Но с каждым годом двигательная активность человека уменьшается.

-В школьном возрасте ребёнок не мене 1,5 часов в день должен заниматься активными физическими упражнениями.

Хорошо, когда человек с детства дружит с физкультурой.

Это оградит его в будущем от болезней и преждевременной старости.

Давайте прочитаем правила движения:

(на столах текст, дети по очереди читают)

### Карточка 2.

#### **Правила движения:**

1. Утренняя зарядка обязательна, её проводят 10- 12минут. Она поможет лучше заниматься во время урока.

2. Дорога в школу – это прогулка пешком, гораздо лучше, чем ехать на транспорте.

3. Физкультминутка на уроке даёт отдохнуть голове, пальцам, спине – это всего лишь два-три упражнения и занимает 2-3минуты.

4. На перемене необходимы подвижные игры и физические упражнения: прыжки со скакалкой, игры «Ручеёк», «Третий лишний».

5. На уроках физкультуры будьте активны, постарайтесь запомнить упражнения, некоторые из них потом включите в свою зарядку.

6. Участвуйте в разных спортивных секциях, катайтесь на коньках, на лыжах, ходите в походы.

#### **Физминутка**

На болоте две подружки, две зеленые лягушки,

Рано утром умывались, полотенцем растирались.

Ножками топали, ручками хлопали,

Вправо, влево наклонялись и обратно возвращались.

Вот здоровья в чем секрет.

Всем друзьям физкультпривет!

- Какое второе правило мы должны соблюдать? (заниматься спортом), ведь спорт-это.....

Приклеим 2 лепесток - Спорт-это жизнь!

### 3 лепесток

А сейчас я вам предлагаю отгадать загадки.

1. Говорит дорожка, два вышитых конца, -  
Помойся ты немножко, чернила смой с лица,  
Иначе ты в полдня, испачкаешь меня. (Полотенце).

2 Руки тщательно я мыла  
– Извела кусок весь ... (мыла)

3. Мудрец в нем видит мудреца,  
глупец – глупца, баран – барана,  
Овцу в нем видела овца,  
а обезьяну – обезьяна.

И вот подвели к нему Федю Баратова,  
И Федя увидел неряху лохматого. (Зеркало).

4. Хожу-брожу не по лесам,  
А по усам, по волосам,  
И зубы у меня длинней,  
Чем у волков и медведей. (Расческа).

5. Ей спины моей не жалко – с мылом трёт меня ... (мочалка)

6. Чтобы долго быть зубастым,  
Чистить зубы надо ... (пастой)

7. А у пасты есть подружка.

Чистит зубы, старается.

Скажи, как называется? (щётка)

- Назовите предметы, которыми может пользоваться вся семья (зеркало, зубная паста),

а какими должен пользоваться один человек? (зубная щетка, полотенце, носовой платок, расческа, мыло).

- Как должны ухаживать за этими вещами?

Подскажите, какое третье правило мы должны соблюдать? (Чистота предметов личной гигиены)

- Молодцы!

Приклеим 3 лепесток - **Чистота предметов личной гигиены.**

#### **4 лепесток**

- Чтобы наше тело было здоровым, красивым, нужно о нём заботиться и содержать в чистоте, т.е. выполнять комплекс правил, которые помогут сохранить здоровье. Как называются они? (Личная гигиена)

Что же нуждается в тщательном и постоянном уходе, вы узнаете, разгадав кроссворд.

1) Что помогает определить, тёплый или холодный предмет, гладкая или шероховатая поверхность? (кожа)

2) Два братца через дорогу живут, друг друга не видят. (глаза)

3) Тридцать два весёлых друга,

Уцепившись друг за друга,

Вверх и вниз несутся в спешке,

Хлеб грызут, грызут орешки. (зубы)

4) Что помогает почувствовать запах хлеба, цветов, духов. (нос)

5) Что защищает кончики пальцев от различных травм и повреждений? (ногти)

6) Они бывают прямые, кудрявые, волнистые, длинные, короткие, рыжие, чёрные, русые, (волосы)

7) Пение птиц, музыку, речь нам помогают слышать органы слуха, которые называются... (уши)



- Давайте вспомним основные правила ухода за нашим телом.

### **Задание 1.**

В правилах не закончены фразы. Вы должны дополнить недостающие слова.

1. Постоянно следи за \_\_\_\_\_ лица, рук, шеи.
2. \_\_\_\_\_ умывайся и чисти зубы.
3. Всегда мой руки \_\_\_\_\_.
4. Следи за своими волосами. \_\_\_\_\_ волосы – признак неряшливости.
5. Содержи в порядке \_\_\_\_\_, чтоб не превратились в когти.
6. Всегда пользуйся \_\_\_\_\_ носовым платком.
7. \_\_\_\_\_ делай зарядку, \_\_\_\_\_ комнату в течении дня.

**Слова для справок:** личным, убирай, утром, непричесанные, чистотой, ногти, ежедневно, с мылом.

- Подскажите, какое четвертое правило мы должны соблюдать? (чистоту и ЛГ)  
Приклеим **4 лепесток - Чистота – залог здоровья**

### **ФИЗМИНУТКА. Гимнастика для глаз.**

#### **5 лепесток**

-Каждый человек, способен привыкать, к каким – либо действиям, ощущениям.  
Кто-то привыкает рано ложиться спать, кто-то поздно.

-Что появляется у человека?

- Привычки могут помочь беречь здоровье, а есть привычки, которые вредят здоровью.

-Как вы думаете, как называются те привычки, которые помогают беречь здоровье?

– ПОЛЕЗНЫЕ

А остальные? - ВРЕДНЫЕ

### **Игра «Да или Нет»**

- \* курение
- \* потребления алкоголя
- \* наркотики
- \* утренняя зарядка
- \* рано ложиться спать
- \* поздно ложиться спать
- \* грызть ногти
- \* чистить зубы перед сном
- \* прогуливаться перед сном
- \* всегда перед едой мыть руки

Полезные привычки необходимо приобретать, а с вредными бороться.

Приклеим **5 лепесток - ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ**

#### **4. Итог занятия**

Посмотрите, какой красивый получился цветок здоровья.

Я хочу на прощание дать вам совет.

Я желаю вам, ребята,  
Быть здоровыми всегда.  
Но добиться результата  
Невозможно без труда.

Всем известно, Всем понятно,  
Что здоровым быть приятно.  
Только надо знать,  
Как здоровым стать.

Чтобы быть всегда здоровым,  
Надо спортом заниматься,  
Умываться, закаляться,  
И почаще улыбаться.

Постарайтесь не лениться -  
Каждый раз перед едой,  
Прежде чем за стол садиться,  
Руки вымойте водой.

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!

#### **5. Рефлексия «Всё в твоих руках»**

- красным – для меня тема была интересной и важной;
- зелёным – я постараюсь выполнять все советы, чтобы быть здоровым;
- синим – мне было неинтересно, эта тема для меня не важная;
- жёлтым– обязательно расскажу родителям, как беречь здоровье.

#### **Заключение.**

Вот и подошло к концу наше занятие. Быть здоровым – желание любого человека. Это желание исполнится, если человек будет соблюдать все правила, о которых мы рассказали.