|  |
| --- |
| **МКОУ «Мококская СОШ»** |
| **Классный час** |
| **Правила ухода за зубами. Правила личной гигиены.** |

|  |
| --- |
| **Магомедов Р.А.**2018 |



**Тема:** **Правила ухода за зубами. Правила личной гигиены.**

**Цель:** знакомство с правилами ухода за зубами, воспитание у детей привычек, потребностей к здоровому образу жизни, чистоте и правильному уходу за телом.

***Задачи:***

* -помочь детям осознать необходимость гигиенических процедур;
* -учить правильно, чистить зубы и мыть руки;
* -развивать навыки общения*.*
1. **Оргмомент**

Добрый день!

Ну, а что это значит?

Значит, день был по-доброму начат.

Значит, день принесёт и удачу,

И здоровье, и радость нам всем.

Ребята! Сегодня мы с вами будем вести разговор о личной гигиене и правилах ухода за зубами.

**II.Вводная беседа**

Ребята,почтальон принес письмо. Интересно, кто бы мог отправить письмо? Помогите мне узнать от кого оно. Соберите пазл и получится фотография отправителя.

- Кто же это? (Мойдодыр) (Слайд №1)

- Отлично. Мойдодыр приготовил интересные загадки. Отгадки – это слова названия предметов, которыми мы пользуемся каждый день. Эти предметы помогают нам быть чистыми и здоровыми. Желаю удачи!

Гладко, душисто, моет чисто.

Нужно, чтобы у каждого было.

Что это такое? (МЫЛО). (Слайд №2)

☺☺☺☺☺☺☺☺☺

Целых двадцать пять зубков

Для кудрей и хохолков.

И под каждым под зубком,

Лягут волосы рядком. (РАСЧЕСКА) (Слайд №3)

☺☺☺☺☺☺☺☺☺

На себя я труд беру,

Пятки, локти с мылом тру,

И коленки оттираю,

Ничего не забываю! (МОЧАЛКА) (Слайд №4)

☺☺☺☺☺☺☺☺☺

По утрам и вечерам

Кто считает зубы нам? (ЩЁТКА) (Слайд №5)

☺☺☺☺☺☺☺☺☺

Вытираю я, стараюсь.

После бани паренька

Все намокло, все измялось

Нет сухого уголка. (ПОЛОТЕНЦЕ) (Слайд №6)

Ребята, а вы используете эти предметы? Для чего они нужны?

-Все эти предметы называются предметами личной гигиены. Сегодня наш классный час посвящен личной гигиене.

- Что такое личная гигиена?

 ***ГИГИЕНА*** – наука о сохранении и укреплении здоровья.

- Какие правила личной гигиены вы знаете?

**III. Основная часть**

- Представьте себе людей, которые перестали заботиться о чистоте и порядке. Они перестали умываться, чистить зубы, следить за чистотой в своих квартирах, чистить обувь, следить за одеждой, разучились пользоваться чистым носовым платком. Можно ли назвать таких людей красивыми? Здоровыми?(нет)

- Люди, которые всегда следят за своей чистотой, имеют опрятный вид, никогда не болеют, а если болеют, то очень редко. Ведь если перед едой мыть руки, микробы не попадут к нам в кишечник; если умываться утром после сна, днем, когда приходишь с улицы, и вечером, когда будешь ложиться спать, наши поры, которых много в коже, будут дышать легко и наше тело не будет болезненным. Оно будет крепким и здоровым.

**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.

**IV. Физминутка**

 Ну-ка, проведём разминку.

 Смотрим вверх, прогнули спинку.

 Покачали головой,

 Руки вкрест перед собой.

 Покажите радость встречи.

 Руки положи на плечи.

 Покачались, как качели.

 Ах! – привстали,

 Ох! – и сели.

 Встали, сели, снова встали.

 Руки сжали и разжали.

 Не устали? Повторим?

**V. Закрепление материала**

**Чтобы быть чистыми нам нужна вода.**

Для чего нужны вода и мыло?

Беседа с учащимися:

- Когда нужно мыть руки, как часто? Расскажите, как вы моете руки. Посмотрите на рисунки.

-Как часто вы чистите зубы?

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 32 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.

**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.

Посмотрите на картинку. «Правила ухода за зубами» (Слайд №7)

**VI. Рефлексия**

- Просмотр мульфильма из серии «Маленькие сказки волшебного леса. Грязнуля.»

- кто в мульфильме был Грязнулей? (Медвежонок Ых)

- почему он стал умываться?

 - А вы соблюдаете правила гигиены?

- с помощью смайликов оцените урок.

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