Беседа по теме «Путешествие в Чистюлькино».

Цель: обобщение и систематизация знаний учащихся о правилах здорового образа жизни формирование убеждения о пользе здорового образа жизни.

Задачи:

* познакомить с принципами здорового образа жизни;
* закрепить знания и умения по соблюдению личной гигиены;
* прививать навыки аккуратного обращения с принадлежностями личной гигиены;
* развивать внимание, воображение, творческое мышление, умение слушать и уважать мнение своих товарищей;
* воспитывать стремление к чистоте, бережное отношение к жизни и здоровью;

Воспитатель:

Есть в нашей речи  пословица: «Чистота – залог здоровья».

 Скажите, как бы вы объяснили смысл этих слов?

Что на свете дороже всего? (здоровье).

- А что такое здоровье?

Воспитанник:

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?

Воспитатель:

Сейчас я вам скажу,

 Что знаю сам – все расскажу.

4 « Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля.» -так говорил  Шопенгауэр А.

Другой великий человек говорил: Надо стремиться к тому, чтобы в здоровом теле был здоровый дух. Здоровье гораздо более зависит от наших привычек и питания, чем от врачебного искусства. Нельзя не согласиться со словами: Только здоровый человек может быть свободным, радостным, счастливым.

 Быть здоровым - нормальное желание любого человека. Ж. Руссо писал: "Большая часть болезней наших - это дело наших собственных рук; мы могли бы почти всех их избежать, если бы сохранили образ жизни простой, однообразный, уединенный, который предписан нам был природою". Здоровье человека не только является эстетической ценностью, но и зависит от окружающей среды. Здоровье - это один из источников счастья и радости каждого человека и вместе с тем достояние целого общества, потребность заботиться о своем здоровье в человеке надо воспитать. Это происходит в семье, в детском саду и в школе. Обучаясь в школе, вы получаете знания, которые помогают вам лучше организовать свой здоровый образ жизни, правильно работать, рационально питаться, правильно отдыхать, помнить правила гигиены.

89 Что такое гигиена? В широком понимании гигиена это наука, изучающая условия, необходимые для сохранения здоровья.

  Личная гигиена школьника – это значит уход за своим телом, содержание его в чистоте.

                         М.Стельмах «Аист моется».

                         По воде под ивняком

                         Ходит аист босиком,

                         Потому что эта птица

                         По утрам привыкла мыться.

                         Клювом трогает лозу,

                         На себя трясет росу.

                         И под душем серебристым

                         Моет шею чисто – чисто,

                         И не хнычет: «Ой, беда,

                         Ой, холодная вода!»

 Очень важно  уделять внимание чистоте  тела. Вы понимаете, что грязные, неопрятные, неряшливые люди неприятны всем .Многие ребята в погоне за модой начисто забывают об элементарных вещах, а именно – о соблюдении личной гигиены. Они делают стильные стрижки, надевают очень дорогую одежду и обувь, поливают себя экзотическим одеколоном. И при этом не моют голову, не чистят зубы, не принимают душ. В этом вся беда! Ведь никакой дезодорант или одеколон не перебьет запах немытого тела, а сальные пряди волос .как не старайся, в прическу не уложишь.Так,что лучше еще раз напомнить простую истину, чтобы она прочно вошла в ваше сознание: Чистота –это основа всего, и красоты ,и здоровья, и привлекательности для окружающих. -Как же вы ежедневно выполняете правила личной гигиены

(Ответы детей)

 Как правильно умываться.

- При нормальной коже надо умываться ежедневно.

- С мылом умываться 2 – 3 раза в неделю, так как частое умывание с

мылом обезжиривает кожу.

- Нельзя умываться холодной водой, так как сужаются сосуды, и кожа становится сухой и бледной, дряблой.

- Нельзя умываться все время очень теплой водой. Горячая вода хорошо очищает кожу, вызывает расширение сосудов, тогда кожа становится слабее, кожа становится вялой.

- Надо умываться то горячей, то холодной водой.

- После умывания надо тщательно вытирать лицо. Иначе кожа будет обветриваться, шелушиться

                           Памятка

1.Подготовка к умыванию (мыло, полотенце).

2.Умываться лучше всего раздетым до пояса.

3.Сначала хорошо с мылом вымыть руки под струей воды, проверить чистоту ногтей.

4.Затем уже чистыми руками мыть лицо, уши, шею.

5. После умывания следует вытереться насухо чистым, сухим полотенцем

К сожалению, людей, которые правильно моют руки, по-прежнему немного .И потому ,по инициативе Детского фонда ООН с 2008 года объявили 15 октября –всемирным днем мытья рук.

Эксперты не раз заявляли, что привычка мыть руки, которая считается очень банальной, может спасать тысячи детских жизней ежедневно. Особенно высока смертность «из- за грязных рук» в Азии и Африке. Именно поэтому ООН и, в частности, ЮНИСЕФ призвали выделить один день в году, чтобы обратить внимание на необходимость приучить детей к этой простой процедуре.

15 Какие бывают болезни.?

    (Ответы детей )

Правильно ,ребята , дизентерия ,брюшной тиф ,холера ,диарея– это болезни грязных рук1На одном квадратном сантиметре грязной кожи можно насчитать большое количество микробов.

18 Кто такие микробы?

 Микроб – ужасно вредное животное

, Коварное и, главное, щекотное

 Такое вот животное попадёт в живот,

 И спокойно там живёт.

 Залезет, и где ему захочется

 Гуляет по больному и щекочется.

 Он горд, что столько от него хлопот,

 И насморк, и чихание, и пот.

19 Микробы – это часть нормальной жизни . Но ведь телерекламы как раз и пугают нас такими захватчиками – обитателями песочниц, поручней, ночных такси и помоек.

Ты  берёшь   руками различные предметы: карандаши, ручки, книги, тетради, мячи, игрушки, гладишь животных (кошек, собак), берешься за дверные ручки, притрагивается к различным предметам (ручкам, цепочкам, крючкам и т.д.)  в  туалетных комнатах. На всех этих предметах есть грязь, часто невидимая глазом и она остается на коже пальцев. Если брать немытыми руками продукты питания (хлеб, яблоки, конфеты и т.д.), то эта грязь попадает сначала в рот, а потом в организм.

Самые грязные вещи – телефоны. деньги  и дверные ручки, На них живут миллиарды микробов.

Каждый  из которых может спровоцировать заболевание .Расплатившись за продукты или подержавшись  за поручни в автобусе, будьте готовы помыть руки ,иначе вы рискуете собственным здоровьем. Бороться с микробами может каждый, ведь для этого достаточно соблюдать элементарные правила гигиены : мыть руки и отказаться от вредных привычек.

К примеру ,привычка грызть ногти ,может стать причиной многих болезней.

Ногти 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 размягчаются. Срез ногтя должен быть полукруглым. Если ногти обрезать неправильно, острые края могут врасти в кожу и вызвать боль и воспаление

Несомненно ,ребята, мы должны заботиться о своих зубах. Зубы  помогают нам переваривать пищу. 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 постоянным. Если человек потеряет постоянный зуб - новый на его месте уже не вырастет .Поэтому нужно регулярно чистить зубы, правильно выбирать зубную пасту.

- Кто знает, сколько раз в день необходимо чистить зубы?
(Ответы детей)

- Правильно, зубы надо чистить два раза в день своей личной зубной щеткой с пастой. Зубы надо чистить тщательно, долго, не менее 2-4 минут. Давайте вспомним как надо чистить зубы. Представим, что в руках у нас зубная щетка и давайте почистим зубы

Воспитанник:

 Вы позавтракали вкусно?

 Зубы вам почистить нужно.

 В руку щёточку возьмем,

Зубной пасты нанесем.

 И за дело взялись смело,

Зубы чистим мы умело:

Сверху вниз и справа влево.

 Снизу - вверх и снова влево

. Их снаружи, изнутри

Ты старательно потри.

 Чтоб не мучиться с зубами,

Щётку водим мы кругами.

Зубы чистим осторожно,

 Ведь поранить десны можно...

 А потом что?

 А потом Зубы мы ополоснем.

 Поработаем умело,

Чтобы зубы стали белы!

Волосы тоже должны быть в порядке. Ученые определили, что волосы живут до четырех лет. За год они успевают отрасти на 12-15 сантиметров. Чтобы волосы были здоровыми, густыми, за ними нужно ухаживать, и прежде всего ежедневно расчесывать. При расчесывании волосы очищаются от пыли и грязи. Раз в неделю голову следует мыть горячей водой с шампунем. Волосы надо регулярно подстригать.

Помимо общегигиенических мероприятий, личная гигиена включает уход за наружными половыми органами. Эти специальные гигиенические мероприятия следует начинать не со времени наступления половой зрелости, а с момента рождения ребенка и проводить постоянно.

Важное место в личной гигиене занимают соблюдение чистоты нательного белья, одежды, ежедневная смена носков (чулок), особенно при повышенной потливости.

Мыться в ванне или бане с применением мыла и мочалки необходимо не реже одного раза в неделю; после мытья обязательно меняют нательное белье. При мытье, особенно с применением мочалки, кожа массируется, что улучшает ее кровоснабжение и общее самочувствие человека. После мытья полезно протирать складки кожи туалетным уксусом или лосьоном, выпускаемым парфюмерной промышленностью. Ноги моют с мылом на ночь, лучше ежедневно, особенно летом. При возникновении потертости, опрелости в межпальцевых складках нужно обратиться к врачу. Следует помнить, что при нарушении целости кожи ног легко могут возникнуть грибковые заболевания кожи и гнойничковые заболевания кожи

Водные процедуры утром и вечером перед сном имеют не только гигиеническое, но и закаливающее значение, хорошо влияют на нервную систему, способствуют быстрому засыпанию.

В заключении нашей беседы я хочу напомнить вам, что ежедневное соблюдение личной гигиены — это залог здоровья и соблюдения этических норм поведения в обществе; чистый и опрятно одетый человек, соблюдающий нормы этикета дома, в школе, на дороге и в общественных местах, всегда будет привлекать к себе внимание со стороны окружающих.

Мы желаем всем ребятам быть здоровыми всегда.

Но добиться результата невозможно без труда.

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.