

Классный час
в 6 - 9 классе

«Твоё здоровье и личная гигиена»
(из серии классных часов «Твоё здоровье и ...»)

Классный час

«Твое здоровье и личная гигиена»

(слайд 1)

Цели: (слайд 2)

1. сформировать ценное отношение к своему здоровью;
2. сформировать представление о том, как можно сохранить и укрепить свое здоровье, соблюдая личную гигиену;
3. ознакомить с различными формами гигиенических процедур.

Задание:

- * Помочь детям развивать в себе привычку к здоровому и творческому образу жизни;
- * Выработать умение правильно делать обоснованные выводы.

К концу занятия учащиеся должны:

- * Владеть информацией о правильном питании;
- * Быть убежденными, что правильно питаться – более предпочтительно. (слайд 3)

Ход классного часа:

Классный воспитатель:

Здоровье – состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни.

Соблюдение правил личной гигиены – эффективный и доступный метод укрепления и сохранения здоровья. (слайд 4)

(слайд 5) **Личная гигиена** – это в том числе:

- ⇒ закаливание;
- ⇒ гигиена кожи;
- ⇒ гигиена зубов и полости рта;
- ⇒ гигиена одежды и обуви;
- ⇒ подвижный образ жизни.

Классный воспитатель: Рассмотрите по подробнее каждый пункт личной гигиены

(слайд 6) **Закаливание** – это систематическое целенаправленное воздействие на организм внешних факторов (холода, тепла, солнечных лучей, дозированных физических нагрузок) с целью повышения устойчивости организма к неблагоприятным метеорологическим воздействиям за счет развития внутренних резервов.

Закаливание – средство профилактики простудных заболеваний.

Основные правила закаливания. (слайд 7)

1. постепенное увеличение закаливающих нагрузок;
2. последовательность перехода от легких процедур к процедурам с более интенсивным воздействием;
3. регулярность и систематичность;
4. комплексность;
5. учет индивидуальных особенностей организма.

(слайд 8) Виды закаливания:

- ❖ воздушные ванны;
- ❖ водные процедуры;
- ❖ солнечные ванны;
- ❖ дозированные физические нагрузки.

Закаливание воздухом – воздействие воздуха разной температуры на обнаженное или полубнаженное тело.

(слайд 9) Воздушные ванны бывают:

- ✓ тепловые (от 20 до 30 °С);
- ✓ прохладные (от 14 до 20 °С);
- ✓ холодные (ниже 14 °С)

Прохладные и холодные воздушные ванны следует сочетать с физическими нагрузками, которые исключают переохлаждение тела. После воздушных ванн рекомендуются водные процедуры. Желательно сочетать закаливание с гимнастикой. Сон при открытой форточке зимой повышает эффективность этого вида закаливания.

(слайд 9) Закаливание с помощью водных процедур включает в себя:

- ✓ обтирание (с него начинают закаливание водой);
- ✓ обливание (к чему приступают через 2 – 3 недели после обтирания);
- ✓ душ, в т. ч. и контрастный, с резкой, но непродолжительной сменой температуры;
- ✓ ванны;
- ✓ купание в бассейне или открытом водоеме.

Закаливание с помощью солнечного облучения. (слайд 10) Принимать воздушно – солнечные ванны можно на берегу реки, в местах, удаленных от объектов, которые могут загрязнять атмосферу.

Лучше принимать солнечные ванны в утренние часы. В это время солнечный спектр содержит больше ультрафиолетовых лучей и меньше инфракрасных.

При закаливании следует ложиться ногами к солнцу, защищая при этом голову и глаза. Продолжительность процедур в первые дни не должна превышать 5 – 10 мин. Нельзя спать под прямыми солнечными лучами! Обильное потоотделение вызывает обезвоживание и потерю солей. Это может спровоцировать **тепловой удар**.

(слайд 11) Длительное пребывание на солнце может привести:

- к ожогам;
- солнечным и тепловым ударам;
- нарушениям деятельности сердечно – сосудистой системы;
- онкологическим (опухолевым) заболеваниям кожи;
- раннему старению.

(слайд 12) **Помни!** Чрезмерное увлечение солнцем может привести к тяжелым последствиям! Нельзя доводить себя до обильного потения и спать во время принятия воздушно – солнечных ванн.

НЕ НАВРЕДИ СЕБЕ САМ!

(слайд 13,14) **Дозированные физические нагрузки** подразделяются на четыре основных вида:

- * гимнастика;
- * спорт;
- * подвижные игры (в т.ч. и танцы);
- * туризм.

(слайд 15) При дозированных физических нагрузках у человека:

- улучшается гибкость позвоночника и подвижность суставов;
- увеличивается объем грудной клетки и возрастает жизненная емкость легких;
- улучшается работа сердечно – сосудистой системы;
- возрастает сопротивляемость организма.

(слайд 16) **Недостаточная** физическая активность (гиподинамия) может привести:

- ✓ к нарушению обмена веществ;
- ✓ ожирению;
- ✓ сердечно – сосудистым и прочим заболеваниям;
- ✓ психическим расстройствам;
- ✓ развитию вредных привычек (курение, пьянство, употребление наркотиков).

(слайд 17) **Гигиена кожи.**

Кожа – это жизненно важный и сложно устроенный орган. Одна из функций которого – защита внутренних частей организма от неблагоприятного воздействия физических, химических и биологических факторов внешней среды.

Кожа – барьер для вирусов и микробов. Кожа должна быть чистой. Содержание кожи в чистоте достигается регулярным мытьем.

В дополнительном уходе нуждаются наиболее загрязняемые участки тела: руки, лицо, шея, ноги.

Под ногтями оказывается 95 % всех микробов.

(слайд 18) Для поддержания чистоты кожи ежедневно следует принимать душ. Мытье - основной вид ухода за кожей, при котором с ее поверхности удаляются пыль, микробы, пот, кожное сало, различные загрязнения.

Если у вас нормальная и жирная кожа, пользуйтесь обычным туалетным мылом или гелем для душа.

При очень сухой коже рекомендуется пользоваться мягким детским мылом или делать втирания во влажную кожу специальных масел и кремов.

Нужно быть осторожным при использовании мыла и геля для душа, ведь злоупотребление ими раздражает кислотную оболочку кожи, приводит к ее сухости и шелушению. Если вам приходится принимать душ, например, после спортивных тренировок, то пользуйтесь моющими средствами лишь, если сильно вспотели, в этом случае кислотная оболочка меньше раздражается.

(слайд 19) Если вы устали и хотите взбодриться, вам поможет контрастный душ. Начинать следует с теплой воды, постепенно увеличивая ее температуру, а затем быстро облиться холодной. Повторите процедуру 2-3 раза и заканчивайте ее прохладной или холодной водой. Такой контрастный душ прекрасно воздействует на кожу, так как улучшает ее кровоснабжение за счет мгновенного сужения и расширения кровеносных сосудов. Если же после напряженного дня вы хотите расслабиться, то, встав под душ, сделайте так, чтобы по вашей спине от затылка по позвоночнику вниз текла сначала теплая, а затем все более горячая вода. Дело в том, что здесь расположена центральная точка нервного узла, своеобразный водный массаж которой благоприятно подействует на вас. Не обливаясь холодной водой, выйдите из душа, отдохните, расслабьтесь и немного полежите.

(слайд 20) Очень распространенная проблема - это **потливость**. При повышенной потливости надо особенно тщательно следить за чистотой тела, так как запах пота создает неприятное впечатление. Кроме водных гигиенических процедур и применения специальных дезодорантов, устраняющих запах пота, попробуйте принимать настои лекарственных растений, которые, несомненно, помогут вам в этой ситуации.

Настой шалфея или мелиссы

2 чайные ложки травы заварите 1 стаканом крутого кипятка. Через 30 минут остывший и процеженный настой принимают равными порциями в течение дня.

Настой шалфея и крапивы

15 г смеси сухих трав заварить 1 стаканом горячей воды, через 30 минут настой готов. Пить по 1/2 стакана в день 2 раза в течение 4 недель, через несколько месяцев курс лечения можно повторить.

Чистота тела человека – необходимое условие для нормальной физиологической функции не только кожи, но и всего организма.

(слайд 22) **Гигиена зубов и полости рта.**

Здоровые зубы – это красивая улыбка, свежее дыхание и основа правильного пищеварения: хорошо пережеванная пища.

Кариес – заболевание зубов.

Пародонтоз – заболевание десен.

Классный воспитатель: Какие гигиенические меры необходимы для их предупреждения?

(слайд 23) Регулярная чистка зубов способствует механическому удалению зубных отложений и остатков пищи, резко снижает количество микроорганизмов в полости рта. При плохом уходе на зубах образуется мягкий налет: в 1 мг зубного налета содержится 800 млн. бактерий.

Очень важно правильно выбрать зубную пасту. Зубная паста бывает гигиенической и лечебно – профилактической.

Эффективность ухода за зубами и деснами зависит от зубной щетки. Выбирая зубную щетку, следует учитывать степень ее жесткости. Каждый человек должен иметь индивидуальную зубную щетку, которую желательно использовать не более трех месяцев.

(слайд 24) **Основные правила использования зубной щетки:**

1. Перед чисткой и после чистки зубов необходимо тщательно вымыть щетку
2. Щетка должна храниться щетиной вверх. Футляр щетки используется только для транспортировки.
3. Не рекомендуется давать свою зубную щетку другим людям
4. Щетку необходимо менять, когда она изнашивается (1,5 - 2 месяца) или после инфекционных и вирусных заболеваний.
5. Дети должны чистить зубы детской зубной щеткой, подобранной соответственно возрасту.

Чистить зубы нужно два раза в день: до завтрака и после ужина. Начинать чистку зубов следует на одной из сторон коренных зубов, постепенно перемещая щетку в сторону передних зубов. Такую же процедуру проделывают на другой стороне обеих челюстей. Жевательные поверхности зубов чистят в двух направлениях вдоль и подметающими движениями. После чистки зубов необходимо тщательно прополоскать рот. Полоскание также необходимо производить после каждого приема пищи или при наличии неприятного запаха изо рта. Для гигиенического ухода за полостью рта и зубами используют зубные эликсиры и зубочистки.

Здоровый образ жизни.

Для ведения здорового образа жизни необходимо знать и помнить следующее. (слайд 25)

- ⌘ Правильное распределение во времени различных видов деятельности и отдыха, приема пищи, пребывание на свежем воздухе – основа здорового образа жизни. Соблюдение режима дня имеет большое значение для общей работоспособности, приучает различные системы организма к работе и отдыху. (слайд 26)
- ⌘ Сон обеспечивает полноценный отдых. В первую очередь сон необходим для центральной нервной системы, органов чувств и мускулатуры. (слайд 27)
- ⌘ Сон учащихся школ или профессиональных училищ должен длиться не менее 8 – 9 ч в сутки, сон взрослого человека – не менее 7 – 8 ч в сутки. Чем моложе человек, тем продолжительнее должен быть сон. (слайд 28)
- ⌘ Систематическое недосыпание и недостаточно глубокий сон ведут к истощению нервной системы: появляется раздражительность, быстрее развивается утомление, нарушается деятельность внутренних органов. Перед сном целесообразна прогулка на свежем воздухе. (слайд 29)
- ⌘ Употребление алкоголя, наркотиков, курение ведут к ухудшению состояния здоровья, понижению физической и умственной активности. (слайд 30)

Гигиена одежды и обуви.

(слайд 31) Одежда и обувь служат для защиты организма человека от холода, жары, механических воздействий, внешних загрязнений, а также выполняют эстетическую функцию.

(слайд 32) Одежда и обувь должны быть легкими, чтобы не утомлять человека при ходьбе. Одежда должна быть свободной, не стеснять движения, не препятствовать дыханию и кровообращению. Тесная одежда, плотно прилегающая к телу, плохо вентилируется и мешает испарению пота.

Для поддержания одежды в чистоте требуется регулярная чистка и стирка.

(слайд 33) Обувь должна быть просторной, удобной, не нарушать кровообращение в нижних конечностях, не препятствовать испарению, не вызывать деформацию стопы, потертости, мозоли. Тесная обувь, сдавливая сосуды, способствует быстрому охлаждению и обморожению ног в холодное время года.

(слайд 35) **ЗДОРОВЬЕ И ГИГИЕНА СПОСОБЫ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ**

Защита от болезней и ранений потребует от вас овладения многими простыми приемами, которые называются персональной гигиеной. Выработка иммунитета защитит вас от ряда очень серьезных заболеваний, которым вы можете подвергнуться, - оспа, брюшной тиф, дифтерия, холера, чума, желтая (тропическая) лихорадка.

Во-первых, надо все время заботиться о том, чтобы нижнее белье и носки оставались чистыми и сухими. Как минимум, необходимо ежедневно вытряхивать одежду, обувь и белье, проветривать их и сушить. Руки мыть хотя бы холодной водой. Если позволяют погода и внешние условия, обязательно купаться в естественных водоемах с чистой водой или организовывать обмывание конечностей горячей водой, а также стирку белья.

(слайд 36) **Во-вторых**, следует всячески избегать потертостей ног. Потертости ног обычно возникают от неправильно подогнутой обуви, от долгого хождения в мокрой обуви, от того, что ногти на ногах слишком большие и грязные. Необходимо, чтобы обувь всегда была сухой, разношенной, без складок и неровностей внутри. Ежедневный уход за кожей и пальцами ног является строго обязательным. Одно из средств профилактики грибковых заболеваний - ежедневное протирание складок кожи между пальцами ног дезинфицирующим раствором: 0,5% марганцовокислого калия (марганцовки), 2-3% формалина; мыльной пастой, борной кислотой.

(слайд 37) **Соблюдайте чистоту.**

- 1) Чистота тела - это первая защита от болезнетворных микробов. Идеальным было бы принятие ежедневного душа с горячей водой и мылом. Если это невозможно, держите руки чистыми, чистите ваши ногти, губкой обтирайте лицо, подмышки, промежность и ноги, по крайней мере один раз в день.
- 2) Держите по возможности чистыми и сухими одежду, особенно нижнее белье и носки. Если стирка невозможна, вытряхивайте одежду, сушите и проветривайте ее регулярно.
- 3) Если это возможно, пользуйтесь каждый день зубной пастой. Мыло, пищевая соль или сода могут с успехом заменить зубную пасту, а маленькая зеленая веточка, хорошо разжеванная с одной стороны, послужит вам в качестве зубной щетки. Другой метод - чистка зубов чистым пальцем. Этот метод массирует также десны.

(слайд 38) Соблюдение всех вышеперечисленных правил личной гигиены обеспечит крепкое здоровье и будет способствовать сохранению этой главной ценности человека.

Контрольное задание

Отметь ответы, которые ты считаешь правильными для завершения утверждений.

1. Личная гигиена необходима:

- а) для сохранения и укрепления здоровья;
- б) для повышения аппетита;
- в) для предотвращения заболеваний.

2. Выбирая зубную щетку, нужно ориентироваться на:

- а) фирму - производителя;
- б) стоимость;
- в) состояние зубов и десен.

3. Основное орудие механической чистки зубов:

- а) палец;
- б) зубная щетка;
- в) зубная нить.

4. Перед сном целесообразно:

- а) прогулка на свежем воздухе;
- б) активная физическая деятельность;
- в) принятие алкоголя.

5. Воздушные ванны бывают:

- а) теплыми, прохладными, холодными;
- б) ультрафиолетовыми.

6. Одежда и обувь обязательно должна быть:

- а) импортного производства;
- б) модными;
- в) комфортными.

7. Прежде всего кожа должна быть:

- а) чистой;
- б) покрытой макияжем;
- в) татуированной.

8. Уход за полостью рта и зубами необходим:

- а) для поддержания здоровья;
- б) для заливания организма;
- в) для развития ловкости движений.

9. Закаливание правильно проводить:

- а) в тени зеленых участков;
- б) на ярком солнце при высокой температуре воздуха.

10. Закаливаться начинают:

- а) при очень низкой температуре воздуха;
- б) в зимний период без головного убора;

в) составив программу оздоровления.

Ответы на контрольные вопросы: 1 – а; 2 – в; 3 – б; 4 – а; 5 – а; 6 – в; 7 – а, 8 – а; 9 – а; 10 – в.

Контрольное задание

Отметь ответы, которые ты считаешь правильными для завершения утверждений.

1. Личная гигиена необходима:

- а) для сохранения и укрепления здоровья;
- б) для повышения аппетита;
- в) для предотвращения заболеваний.

2. Выбирая зубную щетку, нужно ориентироваться на:

- а) фирму - производителя;
- б) стоимость;
- в) состояние зубов и десен.

3. Основное орудие механической чистки зубов:

- а) палец;
- б) зубная щетка;
- в) зубная нить.

4. Перед сном целесообразно:

- а) прогулка на свежем воздухе;
- б) активная физическая деятельность;
- в) принятие алкоголя.

5. Воздушные ванны бывают:

- а) тепловыми, прохладными, холодными;
- б) ультрафиолетовыми.

6. Одежда и обувь обязательно должна быть:

- а) импортного производства;
- б) модными;
- в) комфортными.

7. Прежде всего кожа должна быть:

- а) чистой;
- б) покрытой макияжем;
- в) татуированной.

8. Уход за полостью рта и зубами необходим:

- а) для поддержания здоровья;
- б) для закаливания организма;
- в) для развития ловкости движений.

9. Закаливание правильно проводить:

- а) в тени зеленых участков;
- б) на ярком солнце при высокой температуре воздуха.

10. Закаливаться начинают:

- а) при очень низкой температуре воздуха;
- б) в зимний период без головного убора;
- в) составив программу оздоровления.

Используемая литература:

- 1. Журнал «Справочник классного руководителя», 2009.*
- 2. Картинки (автор и источник заимствования неизвестен)*