

Муниципальное образовательное учреждение  
Средняя образовательная школа № 85

Классный час  
на тему:  
«ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ ЗДОРОВЬЯ»

г. Краснодар  
2009 г.

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

Оборудование: на доске вывешивается карта страны здоровья, на которой помечены остановки, запланированные во время путешествия, маршрут движения; рисунок автобуса, памятка правил сохранения здоровых зубов.

Классный час проводится в форме заочного путешествия. Вместе с детьми выбирается вид транспорта, на котором будет совершено путешествие. Дать заранее детям стихи для заучивания.

### Карта страны Здоровья

1. Станция Руки.
2. Станция Зубы
3. Станция Глаза
3. Станция Здоровячек.

Приглашенные: Знайка, Бабушка-Загадушка (переодетые ученики старших классов)

## **Ход мероприятия**

### **Актуализация знаний.**

Знайка:

Получен от природы дар –  
Не мяч и не воздушный шар.  
Не глобус это, не арбуз –  
Здоровье. Очень хрупкий груз.  
Чтоб счастливую прожить,  
Здоровье нужно сохранить.  
А как? Сейчас я вам скажу,  
Что знаю сам – все расскажу.

Ребята, сегодня мы отправимся в путешествие. Посмотрите на карту, как называется страна, в которую мы отправимся? (*Здоровье*)

**Учитель.** Для путешествия нам понадобится транспорт. Угадайте, на чем мы отправимся путешествовать.

Дом по улице идёт,  
На работу нас везёт.  
Не на курьих тонких ножках,  
А в резиновых сапожках. (*Автобус*)

**Учитель.** Вот на таком веселом автобусе мы с вами отправимся в путешествие. (Рисунок автобуса вывешивается на доску). Занимаем места, отъезжаем. Первая

**Станция – РУКИ.** (Заранее подготовленные ученики читают стихотворение).

Разве вы не видели на руках грязь?  
А в грязи живет зараза, незаметная для глаза!  
Если, руки не помыв, пообедать сели вы,  
Вся зараза эта к вам отправиться в живот!

- Что же необходимо, чтобы такого не произошло? (*Нужно 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 мойте руки с мылом теплой водой.

### **Оздоровительная минутка**

**Учитель.** Правой рукой помассируйте палец на левой руке. То же с правой рукой. Старайтесь уделить внимание каждому суставчику, тщательно его растирая. Массаж Большого пальца повышает деятельность головного мозга, указательного – улучшает работу желудка, среднего – кишечника и позвоночника, безымянного – печени, мизинец помогает работе сердца.

### **Уход за ногтями.**

Ногти защищают кончики пальцев от травм. Но они могут стать и вредными, если за ними не следить. Необходимо соблюдать чистоту ногтей, иначе под ногтями может скапливаться большое количество болезнетворных микробов.

### **Станция – ЗУБЫ.**

Ученики:

Тридцать два 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? (*О зубах*)

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?

### **Беседа.**

- Ребята, А кто знает, как называется врач, который лечит зубы?

*(Стоматолог)*

- А как называются первые зубы, которые появляются у человека?

*(Молочные)*

К 6-7 годам молочных зубов становится 10 штук. Некоторые из них выпадают, а на их месте вырастают новые, постоянные зубы. К 10-11 годам обычно выпадают все молочные зубы, заменяются постоянными. Если человек потеряет постоянный зуб – новый на его месте уже не вырастет.

- А для чего вообще нужны зубы? Чтобы пища лучше переваривалась в желудке и кишечнике, она смачивается слюной и измельчается зубами.

- А из-за чего могут болеть зубы? *(зуб поврежден, в нем дырочка)*

- А что вредно для зубов? *(грызть орехи, грызть очень холодную и очень горячую пищу, есть много сладкого)*

### **Разучивание стихотворения**

Как поел, почисти зубки.  
Делай так два раза в сутки.  
Предпочти конфетам фрукты,  
Очень важные продукты.  
Чтобы зуб не беспокоил,  
Помни правило простое:  
К стоматологу идем  
В год два раза на прием.  
И тогда улыбки свет  
Сохранишь на много лет!

*В заключение раздаю памятки.*

#### **Памятка**

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

**Станция – ГЛАЗА.** Смотрите, кто нас встречает это же Знайка.  
Знайка.

Когда хотят, чтоб вещь служила нам без срока,  
Недаром говорят: «Храните, как зеницу ока!»

И чтоб глаза твои дружок, могли надолго сохраниться,  
Запомни ты с десяток строк:

Глаза поранить очень просто – не играй с предметом острым!  
Глаза не три, не засоряй, лежа книгу не читай!

На яркий свет смотреть нельзя – тоже портятся глаза!

Телевизор в доме есть – упрекать не стану,  
Но, пожалуйста, не лезь к самому экрану!  
И смотри не все в подряд, а передачи для ребят,  
Что приносят пользу.

Не пиши, склонившись низко, не держи учебник близко!

И над партой каждый раз не сгибайся, как от ветра,  
От стола до наших глаз - ровно 40 сантиметров!

Глаз в темноте не напрягай, их здоровья не лишай!

**Учитель.** Выполняем зарядку для глаз:

- Круговые вращения
- Поморгать, как бабочки крылышками
- Постояли с закрытыми глазками и представили карту нашего путешествия.

### **Станция ЗДОРОВЯЧОК.**

**Учитель.** С каждым годом растет число больных детей. Причиной многих заболеваний является несоблюдение режима дня, не правильное питание, малоподвижный образ жизни. Лекарства от всех болезней спрятаны в наших загадках, которые приготовила для вас Бабушка-Загадушка.

Бабушка-Загадушка:

Спелые, сочные, разноцветные,  
На прилавках всем заметные!  
Мы полезные продукты,  
А зовемся просто - ... (*фрукты*)

Чтоб с болезнями справляться  
Надо смело... (*закалятся*)

Костяная спинка,  
Жестяная щетинка,  
С мятной пастой дружит,  
Нам усердно служит. (*Зубная щетка*)

Ускользает, как живое,  
Но не выпущу его я.  
Дело ясное вполне:  
Пусть отмоет руки мне. (*Мыло*)

Врач тем редко нужен,  
Кто со мной дружен.  
Кожа потемнеет,  
Сам похорошеет. (*солнце*)

Резинка Акулинка  
Пошла гулять по спинке.  
Собирается она  
Вымыть спину докрасна. (*Мочалка*)

Вафельное полосатое,  
Гладкое и лохматое,  
Всегда под рукою.  
Что такое? (*Полотенце*)

Я всегда нужна,  
Горяча и холодна.  
Позовешь меня - бегу,  
От болезней берегу. (*Вода*)

Целых 25 зубков  
Для кудрей и хохолков.  
И под каждым под зубком  
Лягут волосы рядком. (*Расческа*)

Чтобы мы никогда и ничем не болели.  
Чтобы щеки здоровым румянцем горели,  
Чтобы мы на пятерки уроки учили,  
Чтобы в школе и дома мы бодрыми были,  
Чтобы было здоровье в отличном порядке,  
Всем нужно с утра заниматься... (*зарядкой*).

**Учитель.** Ну, вот наш автобус подъезжает к нашей школе, а путешествие закончилось. Давайте немного поиграем!

Знайка .

Вам мальчишки и девчонки,  
приготовили советы мы.

Бабушка

Если наш совет хороший  
дружно хлопайте в ладоши.

на неправильный совет  
говорите: нет, нет, нет.

Постоянно нужно есть  
Для зубов для ваших  
Фрукты, овощи, омлет,  
Творог, простоквашу.  
Если мой совет хороший,  
Вы похлопайте в ладоши.

Блеск зубам чтобы придать.  
Нужно крем сапожный взять.  
Выдавить пол тюбика  
И почистить зубики.  
Это правильный совет?

Навсегда запомните,  
Милые друзья,  
Не почистив зубы,  
Спать идти нельзя.  
Если мой совет хороший,  
Вы похлопайте в ладоши.

Зубы вы почистили  
И идете спать.  
Захватите булочку  
Сладкую в кровать.  
Это правильный совет?

Чтецы хором:  
Вы, ребята, не устали,  
Пока здесь стихи читали?  
Был ваш правильный ответ,  
Что полезно, а что – нет!!!!

**Итог:**

- Что нового узнали?

