

Беседа

«Мойте руки перед едой!»

Цель:

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

Задачи:

- закрепить знания и умения по соблюдению личной гигиены;
- воспитывать стремление к чистоте, бережное отношение к жизни и здоровью;

Оборудование: схемы, карточки.

Ход занятия:

Послушайте «Сказку о микробах».

Жили – были микробы – разносчики разных болезней. Больше всего на свете они любили грязь. Чем грязнее, тем им было приятнее и тем больше их становилось.

Вот на столе кто – то оставил невымытые тарелки, крошки, кусочки хлеба. Ту как тут муха. А на её лапках сотни микробов, особенно если она прилетела с помойки. Муха улетела, а микробы остались лежать на столе – на тарелке, на ложках, 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!

Тут прибежал мальчик Сережа с улицы, и схватил грязными руками кусочек хлеба со стола, и в рот! А на следующий день у него заболел живот и поднялась температура.

– Как вы думаете, ребята, почему заболел Сергей? Что он неправильно сделал?

– Как ещё попадают микробы в организм человека?

(при чихании и кашле не прикрывает рот и нос, микробы разлетаются на 10 метров, пользуется чужими вещами, не моет овощи и фрукты, не закаляется, то есть организм ослаблен)

– Что помогает нам победить микробов? (Вода) С водой надо дружить. Вода – это доктор.

– Как вы думаете, повар (или мама) перед тем, как готовить пищу, моет руки? А врач перед операцией? А портной?

– Что нужно, чтобы как следует вымыть руки? (Мыло, вода и чистое полотенце)

– Да, Вода и Мыло – настоящие друзья. Они помогают уничтожить микробы.

– Как следует правильно мыть руки?



Я желаю 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.
Свежим воздухом дышите по возможности всегда.
На прогулки в парк ходите, он вам силы даст, друзья!
Мы открыли вам секреты как здоровье сохранить.
Выполняйте все советы, и легко вам будет жить!



Здоровье человека – это главная ценность жизни каждого из нас. Его нельзя купить ни за какие деньги и ценности.

заучивание девиза:

Я здоровье сберегу! Сам себе я помогу!!!.



УЧИМ МЫТЬ РУКИ ПРАВИЛЬНО

