

*Половая Т. В., учитель начальных классов Беловежской средней школы  
Каменецкого района Брестской области*

## **Правила гигиены**

### **Основы безопасности жизнедеятельности. II класс**

**Цель:** формирование практических навыков защиты и укрепления здоровья.

**Задачи:** ознакомить с понятием «гигиена», с главными составляющими гигиены; формировать практические навыки защиты и укрепления здоровья, уход за телом, волосами, ногтями; содействовать желанию выполнять каждый день гигиенические процедуры, которые укрепляют здоровье.

**Оборудование:** мультимедийная презентация; посылка от Мойдодыра с предметами личной гигиены, конверт с письмом, картинки.

#### **1. Организационный этап.**

Добрый день, второй мой класс.

Очень рада видеть вас!

Добрый день, мои друзья,

Нам за знаниями пора!

#### **2. Актуализация опорных знаний. Постановка проблемы.**

— Ребята, внимание на экран (*слайд 2*).

Просмотр фрагмента мультфильма «Мойдодыр» (1954 г., реж. И. Иванов-Вано).

— Почему от мальчика сбежали вещи?

— А разве можно ходить таким грязным?

— Правильно, нельзя. Что надо делать, чтобы не стать похожим на этого мальчика? (*Мыть руки, умываться, принимать душ, чистить и стирать одежду, расчёсывать волосы.*)

— Кто догадался, о чём мы с вами сегодня будем говорить?

— Правильно, о чистоте тела. А какая наука о здоровье советует нам содержать тело в чистоте? (*Гигиена.*)

### **3. Этап целеполагания.**

— Как вы думаете, что такое личная гигиена? Личная гигиена — это уход за своим телом, содержание его в чистоте (*слайд 3*).

— Сегодня мы будем изучать правила гигиены. Вы узнаете, насколько важно знать и соблюдать эти правила, чтобы сохранить и укрепить своё здоровье.

— Посмотрите внимательно на доску. В виде чего представлено понятие «личная гигиена» (*приложение 1*)? (*В виде дома.*)

— В доме есть комнаты. В течение урока мы будем заселять эти комнаты правилами гигиены.

### **4. Этап открытия нового знания.**

— Давайте же познакомимся с этими правилами. Внимание на экран (*слайд 4*).

Просмотр фрагмента мультфильма «Королева зубная щётка» (1962 г., реж. Н. Фёдоров).

— Что вы можете сказать об этой девочке? (*Грязная, непослушная, не хочет умываться.*)

— Но что же согласилась сделать девочка?

— Грязные руки — источник заразы. Грязь опасна, потому что в ней живут маленькие враги человека — микробы. Поэтому необходимо регулярно мыть руки с мылом (*слайд 5, 6*).

— Ребята, сколько раз нужно мыть руки и когда?

— Кто из вас знает, как правильно мыть руки?

### ***Игра «Пантомима».***

Один ученик показывает движения, а все остальные учащиеся называют порядок действий.

Засучить рукава, открыть кран, намочить руки, взять мыло, намылить руки до пены, тщательно вымыть руки, затем смыть пену водой, вытереть руки полотенцем.

— Также вы должны следить за чистотой тела, каждый день умываться по утрам и вечерам, не реже 1 раза в неделю принимать ванну (*слайд 7*).

— Значит, первое правило личной гигиены — это мыть руки, умываться по утрам и вечерам. Молодцы!

Картинка с изображением мытья рук заселяется в домик.

— Ребята, посмотрите на экран (*слайд 8*). Разгадайте ребус.

— Вы знаете, для чего необходимо чистить зубы (*слайд 9*)? (*Чтобы они были красивыми и не болели.*)

— Посмотрите, кто пришёл к нам в гости? Доктор стоматолог. Вот он нам и расскажет о правильном уходе за зубами.

В роли врача ученица.

Кто чистит зубы по утрам,  
Тот поступает мудро!  
Кто чистит их по вечерам,  
Тот поступает мудро!  
А захотелось пожевать  
Зефир или бутерброд,  
Кто мудр, тот будет полоскать  
После еды свой рот!  
Предпочти конфетам фрукты —  
Очень важные продукты.  
Чтобы зуб не беспокоил,  
Помни правило такое:  
К стоматологу идём  
В год два раза на приём.  
И тогда улыбки свет  
Сохранишь на много лет!

Пачатковае навучанне: сям'я, дзіцячы сад, школа

— Спасибо, доктор!

— Ребята, вы внимательно слушали доктора, давайте составим памятку «Как ухаживать за зубами».

***Задание «Дополни предложение».***

Учитель читает начало предложения, дети должны его продолжить.

Чистить зубы два раза в день — ... (утром и вечером).

Меньше есть сладкого, больше... (овощей и фруктов).

Если заболел зуб — ... (иди к врачу).

— Значит, следующее правило гигиены — это чистить зубы 2 раза в день.

Картинка заселяется в домик.

— Здорово!

***Физкультминутка.***

— Вы, наверное, устали? Давайте отдохнём!

Ученики выполняют действия под руководством учителя.

***Игра «Друзья гигиены».***

Стук в дверь. Почтальон принёс посылку.

— К нам в класс почтальон принёс посылку. Давайте узнаем, от кого она.

Дорогие ребята!

Отсылаю вам посылку. В ней находятся интересные загадки. Постарайтесь разгадать их. Желаю удачи.

До свидания  
Ваш Мойдодыр

— Отгадаем, что лежит в посылке?

1. Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится. (*Мыло.*)

2. Целых 25 зубков

Для кудрей и хохолков.

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком. (*Расчёска.*)

3. Кто считает зубы нам

По утрам и вечерам? (*Зубная щётка.*)

4. Белая река

В пещеру затекла.

По ручью выходит,

Со стен грязь выводит. (*Зубная паста.*)

5. В бутылочке жидкость цветная стоит,

Приятненько пахнет, простая на вид,

На волосы влажные её нанесем,

Вспеним, помоем, водичкой польём. (*Шампунь.*)

— Что прислал нам Мойдодыр? (*Предметы гигиены.*)

**Слайд 10.**

— Какие ещё предметы гигиены вы знаете? (*Мочалка, полотенце, зубная паста.*)

— Давайте выясним, какие предметы мы назовём личными, а какие — общими предметами гигиены, т. е. те, которые используют все члены семьи.

**Работа в парах.**

— На столе у вас листики (*приложение 2*). Обведите предметы личной гигиены.

Проверка выполнения задания.

— Как одним выражением можно назвать отгаданные предметы? Можно ли делиться предметами личной гигиены с другими?

— Вы отлично справились с заданием.

— Ребята, а что ещё мы должны делать, чтобы быть здоровыми и иметь опрятный вид?

Пачатковае навучанне: сям'я, дзіцячы сад, школа

— Правильно! Гигиена — это не только уход за лицом, состоянием полости рта, но и уход за волосами, ногтями, одеждой и обувью.

**Метод «обучение сверстников».**

**Работа в группах.**

— Подготовить сообщение с основой на предложенные тексты (*приложение 3*).

Выступления групп.

1-я группа — «Уход за волосами» (картинка чистых волос в домик) (*слайд 11*).

2-я группа — «Уход за ногтями» (картинка опрятных рук в домик) (*слайд 12*).

3-я группа — «Уход за одеждой и обувью» (картинка уход за одеждой и обувью в домик) (*слайд 13*).

— Давайте прочитаем, повторим и обобщим, какие правила гигиены мы с вами сегодня составили.

1. Мыть руки, умываться по утрам и вечерам.
2. Чистить зубы 2 раза в день.
3. Ежедневно расчесывать волосы и мыть их по необходимости.
4. Стричь ногти на руках 1 раз в неделю, на ногах — 1 раз в 2 недели.
5. Соблюдать чистоту обуви и одежды.

— Поздравляю вас, ребята! Вы замечательно справились со всеми заданиями.

## **5. Подведение итогов урока.**

**Работа с домиком.**

— О чём мы говорили сегодня на уроке?

— Каких друзей гигиены вы запомнили? Какие качества будем в себе воспитывать? (*Аккуратность, опрятность.*)

— Какой образ жизни будем вести (*слайд 14*)?

## **6. Рефлексия «Смайлики».**

— Вы сегодня отлично поработали. Я вижу на ваших лицах улыбку. Это очень хорошо. У вас на партах лежат смайлики (*приложение 4*), давайте поселим их в нашем необычном домике:

- а) первый этаж — Было скучно и ничего не понятно.
- б) второй этаж — Кое-что осталось непонятным.
- в) третий этаж — Всё получилось, урок удался!

### **Список использованных источников**

1. Основы безопасности жизнедеятельности: план-конспект уроков : 2 класс / Л. А. Одновол. — Минск : Аверсэв, 2018.
2. Я познаю мир. Детская энциклопедия: Медицина. — М. : АСТ-ЛТД, 1998.
3. Основы безопасности жизнедеятельности : план-конспект учебных занятий (учебное электронное издание) : 2 класс / Л. Ф. Кузнецова, В. Л. Маевская. — Минск : Адукацыя і выхаванне, 2021.
4. Правила гигиены. Конспекты уроков [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://uchitelya.com/nachalnaya-shkola/85751-konspekt-uroka-lichnaya-gigiena-shkolnika-1-klass.html>. — Дата доступа: 09.10.2023.









### Приложение 2

<p>ЗУБНАЯ ПАСТА ЗУБНАЯ ЩЁТКА</p>	<p>МЫЛО ЖИДКОЕ МЫЛО</p>	<p>РАСЧЁСКА ЩЁТКА ДЛЯ ВОЛОС</p>	<p>МОЧАЛКА ГУБКА ДЛЯ ТЕЛА</p>	<p>ТУАЛЕТНАЯ БУМАГА САЛФЕТКИ</p>
<p>ПОЛОТЕНЦЕ</p>	<p>ШАМПУНЬ ПЕНА ДЛЯ ВАННЫ</p>	<p>ВЛАЖНЫЕ САЛФЕТКИ ВАТНЫЕ ДИСКИ</p>	<p>НОСОВОЙ ПЛАТОК БУМАЖНЫЕ ПЛАТОЧКИ</p>	<p>ПИЛОЧКА ДЛЯ НОГТЕЙ НОЖНИЦЫ</p>
<p>ДЕТСКОЕ МАСЛО КРЕМ</p>	<p>ВАТНЫЕ ШАРИКИ ВАТНЫЕ ПАЛОЧКИ</p>	<p>ШАПОЧКА ДЛЯ ДУША</p>	<p>ДЕЗОДОРАНТ</p>	<p>ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ПОМАДА</p>
<p>ХАЛАТ</p>	<p>ЗЕРКАЛО</p>	<p>ЩЁТКА</p>	<p>ТАПКИ</p>	<p>СОЛЬ ДЛЯ ВАННЫ</p>

### Приложение 3

#### Правила ежедневного ухода за волосами

Волосы необходимо регулярно расчёсывать: длинные — начиная от концов, короткие — с корней

Мыть волосы рекомендуется умеренной горячей водой по мере их загрязнения

При мытье намыливать голову надо дважды, напоследок тщательно прополоскать водой.

Регулярно посещайте парикмахера, если у вас короткая стрижка. Волосы должны быть не только чистые, но и здоровые.

### **Правила ухода за ногтями**

Грязные ногти — признак неаккуратного, неряшливого человека, который не соблюдает правила личной гигиены

Ногти необходимо аккуратно подстригать (на пальцах рук — один раз в неделю, на пальцах ног — 1 раз в две недели), потому что под длинными ногтями скапливается грязь

Неприятное впечатление производит привычка грызть ногти. Это приводит к попаданию в желудок микробов.

### **Гигиена одежды**

Гигиена одежды является неотъемлемой частью личной гигиены. Нательное белье необходимо менять после каждого мытья, каждый день.

Носки, гольфы, колготки меняются ежедневно. Одежду необходимо регулярно стирать.

Обувь следует содержать в чистом виде (мыть, чистить щеткой, использовать крем для обуви). Недопустимо ношение чужой одежды и обуви.

### *Приложение 4*

