**БЕСІДА «ОХАЙНІСТЬ   ТА   ОСОБИСТА   ГІГІЄНА»**

Мета: поглибити знання учнів про правіша особистої гігієни та формувати її навички, виховувати охайність, акуратність.

                                                                      Хід бесіди

1.  Організаційний момент.

- Що таке режим дня?

- Розкажіть про свій куточок відпочинку вдома.

2.  Оголошення теми бесіди.

3.  Розповідь вчителя з елементами бесіди.

Про чистоту, хто всюди дбає,

Завжди здоров'я добре має.

І настрій в того просто гарний,

І в світі він живе не марно.

-  Слово «гігієна» означає здоровий спосіб життя. А однією з найголовніших вимог гігієни є чистота. Народна мудрість каже: «Чистота - запорука здоров'я». Чистота потрібна, щоб перемагати небезпечних ворогів людини - збудників хвороб. Бактерії - живі істоти, яких ми не бачимо неозброєним оком. їх багато у воді, грунті. Вони потрапляють на руки разом із брудом. Отже, щоб бути здоровим, треба щодня бути чистим і охайним.

- А як ви розумієте «предмети особистої гігієни»?

- Які речі, на ваш погляд, належать до предметів індивідуального користування?

( слово учням)

А тепер відгадайте загадки.

- Зуби є , рота немає, (гребінець)

-Гладеньке, запашненьке, миє чистенько, Треба, щоб у кожного було, Що це, діти? .. .(мило)

- Щетинкова голівка залазить у наш рот, рахує наші зубки, знімає з них наліт,    (зубна щітка).

- Лежу в кишені і чекаю Рев бруднуль і плаксіїв. Витру їм потоки сліз, не забуду і про ніс.     (носова хусточка)

Отже, запам'ятайте основні правила:

- чистіть зуби вранці і ввечері по 2-3 хвилини.

- після чищення, зубну щітку мийте з милом і зберігайте голівкою догори.

- зубну щітку замінюйте на нову 4 рази на рік.

         Люди навчилися перемагати різні хвороби. Лікарі вміють замінити хворе серце штучним, а око замінити не можна нічим. Око має складнішу будову, ніж найсучасніший комп'ютер.

   Природа попіклувалася про те, щоб наші очі були захищені від небезпек. Брови захищають їх від поту, що стікає по лобі. Повіки захищають від пилу, коли ми кліпаємо. Але ніщо не допоможе очам, якщо ви почнете терти їх брудними руками, гратися перед обличчям гострими предметами, довгими  годинами не відходити від екрана телевізора чи комп'ютера. Причинами втрати зору можуть бути недостатня освітленість, читання в автомобілях або лежачи.

              Шкіра  -  зовнішній   покрив   тіла  людини.   Вона   захищає   організм   від

пошкоджень, мікробів. Шкіра повинна бути завжди чистою. Приймаючи ванну  необхідно раз  на тиждень.  Витиратися  власним чистим  і  сухим рушником.

(висловлення думки учнів)

4. Підсумок бесіди