Беседа

«Правила личной гигиены и питьевого режима»

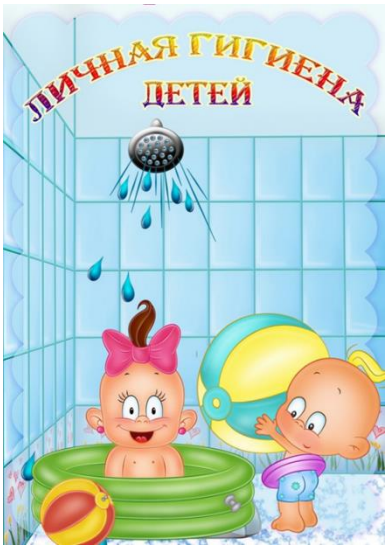
Беседа «Правила личной гигиены и питьевого режима».

Цель занятия: выяснить, что правила гигиены помогают человеку быть здоровым, веселым, активным, что в основе человеческой красоты лежит еще и опрятность, чистота. Воспитывать в детях желание соблюдать правила гигиены и питьевого режима.

Ход занятия

Организационный момент.

Личная гигиена. Личная – то есть каждый человек выполняет эти правила. Гигиена – это те действия, выполнения которых, поддерживают свое тело и жилище в чистоте, и не болеют.



Педагог. Ребята, сегодня мы поговорим об очень важной теме. Прочитайте слова, записанные на доске. (Личная гигиена).

-Как вы думаете, что значит «личная гигиена»?

- Правильно, личная гигиена детей – это значит уход за своим телом, содержание его в чистоте. Насколько это важно и необходимо, мы узнаем поговорив.

Чтение и анализ стихотворения М.Стельмах «Аист моется».

По воде под ивняком
Ходит аист босиком,
Потому что эта птица
По утрам привыкла мыться.
Клювом трогает лозу,
На себя трясет росу.
И под душем серебристым
Моет шею чисто – чисто,
И не хнычет: «Ой, беда,
Ой, холодная вода!»

- Что рассказал поэт про аиста?
- А что такое, ребята, «тело»?
- Чем покрыто наше тело?
- Рассмотрите кожу на своих руках, обратите внимание на то, что кожа гладкая, эластичная, она способна растягиваться при движениях.

Кожа - надежная защита организма.

Кожа равномерно покрывает все тело, но это не только оболочка, а сложный орган со многими функциями. Кожа состоит из трех слоев. Первый слой – сверху наружная оболочка, которая предохраняет нашу кожу от повреждений. В ней находятся поры, через которые кожа дышит. Второй слой – сама кожа. В ней находятся сальные и потовые железы. В коже расположены кровеносные сосуды и нервы. Поэтому кожа чувствительна к

холоду, теплу, боли. Третий слой – это подкожный жир. Он предохраняет кожу от ушибов и сохраняет тепло.
Кожа защищает наше тело от болезней. Когда мы бегаем, нам становится жарко, на коже появляются капельки пота. На коже есть тонкий слой жира. Если кожу долго не мыть, то на ней накапливается жир, пот, которые задерживают частицы пыли. От этого кожа становится грязной, грубой, она перестает защищать наше тело. Грязная кожа может принести вред здоровью. Если не следить за чистотой кожи, то могут возникнуть кожные заболевания.
Уход за кожей.
Главный способ ухода за кожей – мытье. Тогда с кожи удаляются пыль, жир, пот, микробы. Мыть тело надо 1-2 раза в неделю. Ученые подсчитали, что во время мытья с мылом и мочалкой с кожи удаляется 1,5 млрд. микробов. Обязательно каждый день надо мыть лицо, руки, ноги, шею, кожу подмышечных впадин.
Как правильно умываться.
- При нормальной коже надо умываться ежедневно.
- С мылом умываться 2 – 3 раза в неделю, так как частое умывание с мылом обезжиривает кожу.
- Нельзя умываться холодной водой, так как сужаются сосуды, и кожа становится сухой и бледной, дряблой.
- Нельзя умываться все время очень теплой водой. Горячая вода хорошо очищает кожу, вызывает расширение сосудов, тогда кожа становится слабее, кожа становится вялой.
- Надо умываться то горячей, то холодной водой.
- После умывания надо тщательно вытирать лицо. Иначе кожа будет обветриваться, шелушиться

Игра «Отгадай загадки»
Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Дело ясное вполне:
Пусть отмоет руки мне. (Мыло)

Горяча и холодна,
Я всегда тебе нужна.
Позовешь меня – бегу,
От болезней сберегу. (Вода)

Когда едим – они работают.
Когда не едим – они отдыхают.
Не будем их чистить – они заболят. (Зубы)

Костяная спинка,
Жесткая щетинка,

С мятной пастой дружит,
Нам усердно служит. (Зубная щетка)
- Ребята, особенно важно следить за чистотой своих рук. Руками вы берете различные предметы: карандаши, ручки, книги, телефон и т.д., беретесь за дверные ручки, притрагиваетесь к различным предметам в туалетных комнатах. На всех этих предметах есть грязь, часто невидимая для глаз. С немытыми руками эта грязь попадает сначала в рот, а затем в организм. Необходимо соблюдать «Правила личной гигиены» и тогда вы будете здоровы.

Стихотворение «Это полезно знать!»

Гигиену очень строго
Надо соблюдать всегда…
Под ногтями грязи много,
Хоть она и не видна.

Грязь микробами пугает;
Ох, коварные они!
Ведь от них заболевают
Люди в считанные дни.

Если руки моешь с мылом,
То микробы поскорей
Прячут под ногтями силу
И глядят из-под ногтей.

И бывают же на свете,
Словно выросли в лесу,
Непонятливые дети:
Ногти грязные грызут.

Не грызите ногти, дети,
Не тяните пальцы в рот.
Это правило, поверьте,
Лишь на пользу вам пойдет.

А сейчас я предлагаю вам прослушать песню “Улыбка” из мультфильма “Крошка Енот”. Прослушивание песни.
– Почему дружба начинается с улыбки?
– А всегда ли приятно смотреть на улыбающегося человека?
– Какую роль здесь играют зубы?

Рассказ педагога о происхождении зубной щетки.

Зубной щетке уже много лет. Придумал ее еще первобытный человек. Выглядела она совсем не так. Это была обыкновенная палочка с разжеванным концом. До сих пор в Индии на базарах продают щетки такого

типа веточки дерева нем. Для чистки зубов достаточно веточку зачистить от коры и пожевать. Зубы очищаются, а сок, который при этом выделяется, хорошо укрепляет зубы и десны. Древние египтяне в качестве зубного порошка использовали золу. Использовали золу в качестве зубного порошка и партизаны во время войны. Ученый, который изобрел микроскоп, придумал чистить зубы солью. Он прожил 91 год, и у него никогда не болели зубы. Но такой порошок не всем нравится. Во времена Петра I в России зубы чистили влажной тряпочкой, макая ее в толченный мел. И только в 20-е годы XIX века на смене тряпочке пришла зубная щетка. Она была необычной формы: щетинки находились с двух сторон, и держать ее приходилось посередине. В порошок стали добавлять немного воды, вещества, которые убивают микробов. Так появилась зубная паста.

Выведение правил гигиены.
– Для чего нужно соблюдать правила гигиены?
– Какие еще правила гигиены нужно соблюдать, чтобы быть красивым, здоровым, опрятным?
Красота, здоровье, опрятность:
– чистить зубы 2 раза в день;
– мыть руки перед едой;
– соблюдать режим дня;
– заниматься спортом;
– закаляться;
– содержать вещи в чистоте;
– соблюдать правила культуры поведения.

В чистом теле – крепкий дух.
Педагог.
Если тело дышит –
Это хорошо!
На душе приятно,
И ходить легко.

А теперь мы поговорим о важности питьевого режима в жизни каждого человека.

Питьевой режим – установленный порядок потребления жидкости. Зависит от возраста человека, вида деятельности, условий среды. Потребление воды способствует устранению отёков в организме! Одна из причин их возникновения – обезвоживание. Если вода в организм поступает нерегулярно и в недостаточном количестве, тело начинает воду задерживать.

Вода благотворно влияет на нервную систему человека, восстанавливая психоэмоциональное равновесие. Считается что одной из причин плохого настроения, ухудшения сна, хронической усталости является недопотребление воды. Помните, что мозг на 75% состоит из воды! Её дефицит напрямую влияет на нормальную работу мозга.

Вода необходима для нормального состояния кожи и волос. Те люди, которые пьют мало воды, имеют сухую кожу и ломкие волосы.

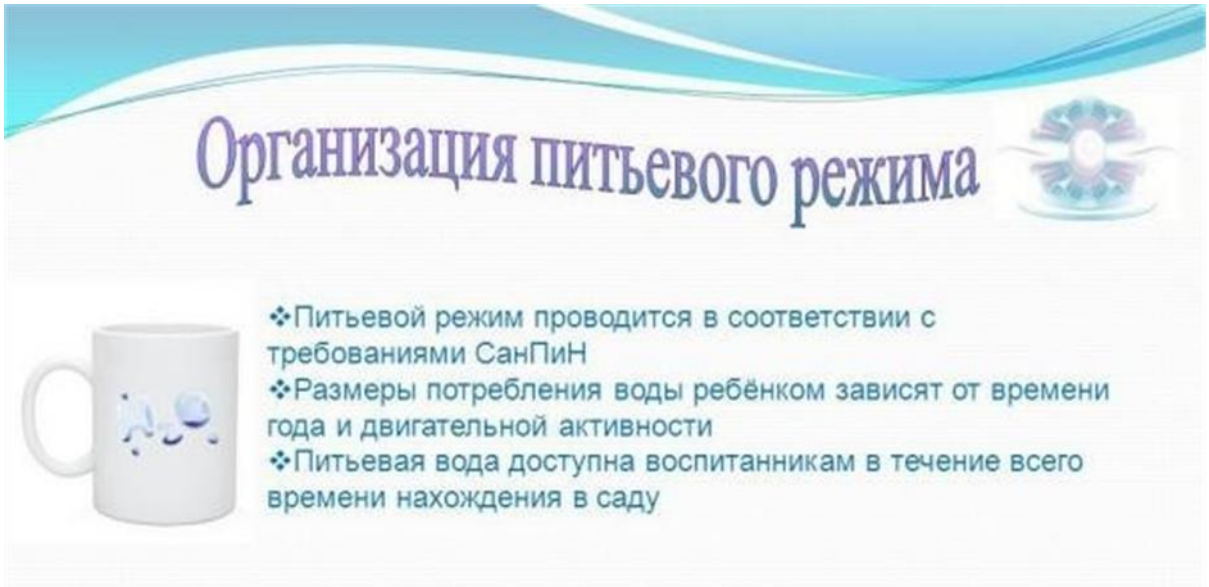
За приём воды считается только вода! Чай, кофе, сок, арбуз и др. водой не являются!

Правила питьевого режима:

В процессе отдыха и оздоровления детей в лагере в летний период важно обеспечить правильный питьевой режим. Необходимо, чтобы был обеспечен свободный доступ детей к питьевой воде в течение всего времени их пребывания в организации отдыха и оздоровления.

Действующими санитарно-эпидемиологическими требования к устройству, содержанию и организации режима работы загородных стационарных учреждений отдыха и оздоровления детей, и оздоровительных учреждений в период каникул предусмотрены все формы организации питьевого режима.

Выбор формы организации питьевого режима администрация организации отдыха и оздоровления выбирает в зависимости от вида источника питьевого водоснабжения в образовательном учреждении, химического и микробиологического состава воды.



2.Идеальный вариант — пить обычную очищенную питьевую воду.

3.Правильно пить воду – это за полчаса до еды и через час после. В таком случае поступающая жидкость не будет мешать нормальному пищеварению.

4.Старайтесь основной прием жидкости выполнять в первой половине дня. Последний стакан жидкости желательно выпивать до 20.00 (во избежание утренних отеков).

5.Воду рекомендуется пить небольшими порциями, делая глотки через небольшие промежутки времени.

6.Нежелательно пить холодную воду.

Ну и в завершение нужно сказать ещё пару слов о питьевом режиме в нашем центре. Тут допускается использование кипяченой воды, но с условием, что хранится она не более трех часов. Детям дают теплую воду. При этом в саду отводится специальное место, где одноразовые стаканчики расставляются на подносе вверх дном. Для использованной посуды есть свой поднос. Кипятят воду на пищеблоке в специальной емкости. Обработка производится ежедневно.

Итог.
– Что важного для себя вы взяли с сегодняшней беседы?