

**Всероссийская научно-методическая конференция
"Современная система образования: опыт и перспективы"
июль - сентябрь 2016 года**

Горинова Ольга Юрьевна

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 41»

Кемеровская область, г. Новокузнецк

**КЛАССНЫЙ ЧАС
«ГИГИЕНА ПИТАНИЯ, ГИГИЕНА ТЕЛА»**

Цель: способствовать расширению и закреплению знаний о гигиене питания, формирование здорового образа жизни.

Форма проведения: беседа.

Ход мероприятия

1. Выступления учеников о роли гигиены и правильного питания в жизни человека

2. Обсуждение докладов

- Что вы знаете о вредной и полезной пище?
- Что такое режим питания?
- Как определить объём еды, необходимый для здоровья?
- Как вы понимаете пословицу: «Ешь просто- доживёшь до ста».

3. Слово учителя

Итак, каждый человек должен заботиться не только о своём здоровье, но и о здоровье окружающих. В. В. Маяковский в стихотворении «Санплакат» пытается привлечь внимание окружающих к вопросам здоровья.



4. Ученики декламируют стих

Убирайте комнату,

чтоб она блестела.

В чистой комнате-

чистое тело...

Курить-

бросить.

Яд в папиресе...

Грязь в желудок

идёт с едой,

мойте посуду

горячей водой...

Держите чище

своё жилище.

5. Обсуждение стихотворения

- О каких правилах личной гигиены напоминает поэт?
- Вспомните правила ухода за одеждой.
- Перечислите правила ухода за одеждой.
- Что говорится о вредных привычках?
- Какие полезные привычки описаны в стихотворении?

6. Вывод

Составление правил гигиены:

- Убирать комнату, мыть окна.
- Ежедневно принимать душ.
- Чистить зубы 2 раза в день.
- Чистить обувь, одежду.
- Не употреблять спиртные напитки, не курить.



- Гулять на свежем воздухе.
- Не мусорить.
- Проветривать помещение.
- Мыть посуду горячей водой.
- Мыть фрукты и овощи.

