

Занятие психолога во 2, 1 классах по теме: «Личная гигиена»

Дата: 29.11. 2019г.

Цель: создание условий для формирования здорового образа жизни, привитие навыков личной гигиены.

Планируемые результаты:

Личностные: учащиеся демонстрируют ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни.

Метапредметные: учащиеся проявляют личностные УУД (жизненное и личностное самоопределение), регулятивные УУД (контроль, оценка деятельности, волевая саморегуляция в процессе игры); коммуникативные УУД (умение взаимодействовать со сверстниками; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами) познавательные УУД (целеполагание; закрепление знаний по теме «Личная гигиена»; рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности).

Форма проведения: игра-путешествие, групповая

Ведущие: психолог, ученики-старшеклассники.

Участники: ученики 2, 1 классов

Оборудование: карточки для проведения конкурсов

1. Вступление. **1 ведущий:** Здравствуйте, ребята!

Рано утром просыпайся,

Себе, людям улыбайся,

Ты зарядкой занимайся,

Обливайся, вытирайся,

Всегда правильно питайся,

В школу смело отправляйся. О чем вы сегодня узнаете, ребята?

2. Постановка проблемы. **Тема: «Личная гигиена»**

Сообщение темы. Постановка цели.

Послушайте стихотворение.

2 ведущий. Есть такая вероятность - получить за неопрятность,

Если ты уже завшивел, и не мылся целый год,

Ты вокруг людей пытаешь, когда с ног носки снимаешь...

Ходишь ты, как сунс смердячий, и нервируешь народ.

От тебя все сторонятся и задеть тебя боятся,

Да и в транспорте уступят место лучшее всегда,

Не рискнут с тобой сблизаться, так как любишь ты чесаться,

Может быть, ты это "мыло" и не видел никогда!

3 Ведущий. Как вы думаете, о чем идет речь в этом шуточном стихотворении? Ответы учащихся.

- Конечно, о гигиене.

- Сегодня мы вспомним правила личной гигиены. Кто мне скажет, что такое личная гигиена?

Личная гигиена – это уход за своим телом, содержание его в чистоте.(определение на доске)

3.Работа по теме занятия. Сегодня мы с вами проводим игру – путешествие по правилам личной гигиены.

Конкурс 1. Разделитесь на 2 команды. Придумайте название командам. (до 3 баллов) Мы сегодня узнаем, насколько хорошо вы знаете правила личной гигиены.

Станция «Загадки».(2 конкурс)

2. (С помощью считалочки выбрать первого отвечающего.)

Раз, два, три, четыре, пять,

Вышел тигр погулять.

Запереть его забыли.

Раз, два, три, четыре.

- **Итак, начинаем нашу игру.**

1. Хожу-брожу не по лесам, а по усам и волосам.

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей. (РАСЧЁСКА)

2. Просыпаюсь утром рано,

Вместе с солнышком румяным.

Заправляю сам кровать,

Быстро делаю ... (Зарядку)

1. Мною можно умываться.

Я умею проливаться.

В кранах я живу всегда.

Ну, конечно, я — ... (Вода)

2. Разгрызёшь стальные трубы,

Если часто чистишь ... ЗУБЫ

1. Я беру гантели смело -

Тренирую мышцы ... ТЕЛА

2. Говорит дорожка,

Два вышитых конца:

— Помойся хоть немножко,

Чернила смой с лица.

Иначе очень быстро

Испачкаешь меня.

Ответ: Полотенце

1. Сок таблеток всех полезней,

Он спасёт от всех ... БОЛЕЗНЕЙ!

2. Мойдодыру я родня.

Отверни-ка ты меня.

И холодной водою
Живо я тебя умою.

Ответ: Кран

1. Хоть ранку щиплет он и жжёт
Лечит отлично - рыжий ...ЙОД

2. Для царапинок Алёнки
Полный есть флакон ... ЗЕЛЁНКИ

1. Объявили бой бациллам:
Моем руки чисто с МЫЛОМ

2. Костяная спинка,
На брюшке щетинка,
По частоколу прыгала,
Всю грязь повымыла. (Зубная щетка)

1. Болеть мне некогда, друзья,
В футбол, хоккей играю я.
И очень я собою горд,
Что дарит мне здоровье... (Спорт)

2. Позабудь ты про компьютер.
Марш на улицу гулять.
Ведь полезней для здоровья
Свежим воздухом... (Дышать)

Станция «Вопросы»(Конкурс 3)

Вопрос № 1 Что такое личная гигиена?

Правильный ответ. Личная гигиена – это уход за своим телом, содержание его в чистоте.

Вопрос № 2 Почему необходимо мыть руки перед едой?

Правильный ответ. На грязных руках содержится большое количество микробов, которые, попадая с пищей в рот, могут вызвать заболевание.

Вопрос № 3 Почему мыть лицо, шею и руки нужно значительно чаще, чем все тело?

Правильный ответ. Руки, лицо и шея у человека наиболее подвержены загрязнению, так как не скрыты одеждой. Кроме того, на лице имеется большое количество сальных желез, и кожный жир, который они вырабатывают, является хорошей питательной средой для микробов.

Вопрос № 4 Зачем надо коротко стричь ногти?

Правильный ответ. Под ногтями собираются грязь и микробы – возбудители заразных болезней.

Вопрос № 5 Сколько раз в день необходимо умываться?

Правильный ответ. Умываться необходимо два раза в день – утром после сна и вечером перед сном.

Вопрос № 6 Как часто нужно мыть все тело и голову?

Правильный ответ. Все тело и голову необходимо тщательно мыть мылом и мочалкой не реже одного раза в неделю.

Вопрос № 7 Как часто нужно мыть руки?

Правильный ответ. Руки нужно мыть несколько раз в день – перед едой, после посещения туалета, придя с улицы, после общения с животными, то есть после любого загрязнения.

Вопрос № 8 Как часто надо мыть ноги?

Правильный ответ. Ноги нужно мыть один раз в день (ежедневно перед сном).

Станция «Ситуации»(Конкурс 4)

1. Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь. Отметь. Какими из перечисленных ниже предметов не стоит делиться даже с лучшим другом?

Мыло, зубная щетка, полотенце для рук, мочалка, зубная паста, шампунь, тапочки, полотенце для тела, расческа. (раздаются карточки для 2 команд)

2. Оля, Вера и Таня не могут решить – сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из девочек прав. Отметь тот ответ, который тебе кажется верным.

- а) зубы нужно чистить по вечерам, чтобы дыхание было свежим.
- б) зубы нужно чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим.
- в) зубы нужно чистить утром и вечером.

1. Тебя назначили дежурным. Нужно проследить за тем, как соблюдаются правила гигиены твоими друзьями. Отметь, в каких случаях ты посоветуешь им вымыть руки?

- а) перед чтением книги;
- б) перед посещением туалета;
- в) после посещения туалета;
- г) после того, как поиграл с кошкой;
- д) после игры в баскетбол;
- ж) перед едой;
- з) перед тем, как идешь гулять.

2. Как часто ты посоветуешь своим друзьям мыться в бане? Отметь.

- а) 1 раз в неделю;
- б) 1 раз в две недели;
- в) 1 раз в месяц.

Станция «Что с чем дружит?» (Конкурс 5)

Задание. Даны карточки с предметами личной гигиены и частями тела.

Нужно их собрать парами.

Нос – с носовым платком.

Руки – с полотенцем.

Волосы – с шампунем.

Зубы – с зубной щёткой.

Подведение итогов игры. Ведущий 1. Мне ребята, хочется пожелать вам:

Желаю вам цвести, расти, копить, крепить здоровье.

Оно для каждого из вас – главнейшее условие!

Пусть каждый день и каждый час вам новое добудет,

Пусть добрым будет ум у вас, и сердце добрым будет!

Вручение призов.