

Підтримувати порядок і чистоту

1) Гутірка: Чистота тіла

Мета: ознайомити юнацтво з особистою та побутовою гігієною (гігієни харчування, відпочинку, догляду за шкірою).

Необхідно:

- 7 конвертів з літерами
- картки з правилами гігієни

Хід гутірки:

1. Гра «Добрий ранок»

Станьте всі в коло. Уявіть собі, що зараз ви спите (юнацтво має робити вигляд, що вони сплять). Дзвонить будильник, ви встає з ліжка і робите руханку. І так стали рівно і починаємо..... Юнацтво має зробити декілька вправ з ранкової руханки. Зробили руханку і йдемо до ванної кімнати і починаємо вмиватися, митися, чистити зуби.....

Йдемо снідати. Як поснідали, миємо посуд. Треба нам треба вдягатися, але одяг не прасований. Прасуємо одяг, щоб бути охайними. Вдягаємося. Тепер йдемо взуватися, а виявляється, що у вас не чищене взуття. Треба почистити! Ну і тепер ми готові виходити на двір!

2. Розмова з юнацтвом

- Скажіть мені чи у всіх так починається ранок? Чи всі починають з руханки чи одразу біжать їсти, одягаються і виходять з квартири чи будинку?
 - Навіщо треба робити руханку, чистити зуби, вмиватися, слідкувати за своїм одягом та взуттям?
- Вислухати думки юнацтва.

У чистоті треба утримувати не тільки приміщення і одяг, але й своє тіло.

- Коли і як треба мити руки?

Мити руки з милом слід щоразу перед тим, як береш у руки їжу, і після користування туалетом. На руках старанно вимитих з милом, усі мікроби гинуть через 5 хвилин, а на брудних живуть дуже довго. Брудні руки можуть спричинити дуже небезпечні хвороби.

- Як правильно чистити зуби і для чого?

Якщо ви не чистите зуби, мікроби в роті швидко розмножуються, вони виробляють кислоту, що руйнує зуби. Твої помічники у боротьбі за здорові зуби – зубна паста і зубна щітка.

- Які шкідливі звички ви знаєте? (паління, вживання алкоголю)

- Чому їх називають шкідливими?

3. Гра «Складемо слово»

У конверті – букви Г, І, Г, І, Є, Н, А; на конверті – запис днів тижня

Понеділок	Г
Вівторок	І
Середа	Г
Четвер	І
П'ятниця	Є
Субота	Н
Неділя	А

Відкриваючи конверти і дивлячись на дні тижня, юнацтво повинно скласти слово.

- Чи ви знаєте, що таке гігієна?
- А що таке особиста гігієна?
- Є гігієна харчування. Що це на вашу думку? Правильно, це дотримання режиму харчування, правильне харчування, особливо корисне для здоров'я.

Для виховника:

Гігієна (з грец. чистота) – один з найважливіших розділів медицини, що вивчає і розробляє принципи збереження і зміцнення здоров'я шляхом дотримання гігієнічних вимог у повсякденному житті та діяльності.

Особиста гігієна – основа здорового способу життя, умова ефективної профілактики різних захворювань. До неї належить: гігієна тіла, зубів і порожнини рота.

4. Вправа «Продовж речення»

Виховник має підготувати картки з правилами гігієни, де є продовження і окремо кінець речення.

- Знайдіть закінчення основним правилам гігієни і зачитайте їх вголос.

Наприклад:

Чистити зуби потрібно відразу після їжі та ввечері

Ранок треба починати з руханки

Мити руки треба....перед кожним прийомом їжі

Кожен деньтреба приймати душ

Матичистий одяг та взуття

Доглядати за.....волоссям, нігтями, обличчям

5. Вправа «Відгадай загадку»

Відгадайте загадки, відгадками яких є слова, дотичні до особистої гігієни.

- Як подивишся на нього,
бачиш в нім себе самого
отаким, яким буваєш.
Що це, друже, відгадаєш? (Дзеркало)

- Що таке: пливе і ллється,
Часом на камінь дереться,
Як немає – все всихає,
Звір і птах помирає. (Вода)

- Тридцять двоє козаків
Все молотять без ціпків.
Лиш цукерку показати,
зникне вмить, годі шукати. (Зуби)

- Не побачиш його оком,
Не торкнешся ненароком,
Ані вухом не почувеш,
Лише носом ти відчуєш. (Запах)

- Мию, мию без жалю,
Мию там, де брудно.
Цю роботу я люблю,
Та від неї худну. (Мило)

- Вміють все вони робити,

Варто тільки захотіти. (Руки)

- Чистить курточку, штанці,
Чобітки і сап'янці...
Дуже працююча тітка.
Здогадались, хто це? (Щітка)

6. Вправа «Руханка»

Розділіть їх на дві групи. Нехай перша група уявить, що вони лісові звірі і покажуть руханку лісових звірів, а інші повторять, а друга – польвих квітів.



www.CYM.org