***Классный час***

***«О правилах личной гигиены»***

***5-6 класс***

Подготовила педагог-психолог

Асадуллина С. Ф.

**Цель:**

* Объяснить значение личной гигиены для общего состояния здоровья
* Дать информацию о правилах гигиены девочки.

**Вид занятия**: лекция-беседа с использованием ИКТ

**Ход занятия**

Наверное, каждый человек стремится к счастью. Разные люди понимают его по-разному, но есть общее условие для всех. Как вы думаете, какое?  
*(здоровье)*  
Для девочки, девушки здоровье особенно важно. Женское здоровье очень важно! Почему? Как вы думаете?  
*(Будущее материнство)*

-Поэтому мы сегодня поговорим:

**- о красоте и привлекательности;  
- о девичьих секретах;  
- о женском здоровье.**

Личная гигиена включает в себя выполнение многих гигиенических правил, требований и норм, направленных на сохранение здоровья, работоспособности, активного долголетия, профилактику инфекционных и неинфекционных заболеваний. Основными составляющими личной гигиены являются уход за кожей, уход за зубами, уход за волосами, гигиена одежды и обуви.

Основой личной гигиены является поддержание чистоты всего тела. Установлено, что в течение недели сальные железы взрослого человека выделяют от 100 до 300 г кожного сала, а потовые железы - от 3 до 7 л пота. И сало, и пот создают благоприятные условия для размножения болезнетворных организмов, не говоря уже о крайне неприятном запахе. В период полового созревания деятельность сальных и потовых желез усиливается.

***Кожа.***

Зачем человеку нужна кожа? В теле человека содержится очень много воды: если бы оно не было покрыто кожей, вода бы выливалась или испарилась на воздухе. И тогда человек стал бы похож на чернослив. Кожа не только сохраняет воду в теле, она также не дает ей возможности проникнуть во внутрь. Она выделяет своего рода смазочное вещество, называемое кожным салом, которое делает ее водонепроницаемой. Если бы кожа не была водонепроницаемой, то в ванне человек раздулся бы, как губка.Кожа дает прекрасную защиту от микробов. Они не могут проникнуть сквозь нее, если она здорова. Кожа помогает адаптироваться к жаре и холоду.Наша кожа покрыта мельчайшими отверстиями - порами. Одни из них впитывают кислород из воздуха и помогают нам дышать, другие выделяют жир, смягчающий кожу, третьи - пот, а вместе с ним и скапливающиеся в организме некоторые вредные вещества. Пыль и пот забивают мельчайшие поры нашей кожи. От этого кожа становится вялой. Она хуже очищает организм.

***Уход за кожей*** заключается в выполнении следующих правил:

* мойтесь каждый день теплой водой с туалетным или детским мылом;
* по возможности чаще меняйте белье, носки, чулки, колготки или гольфы;
* если кожа сухая или чешется, смажьте ее кремом или мазью;
* не выдавливайте прыщи, не пытайтесь вскрыть гнойники: на их месте может начаться воспаление;
* заметив на своем теле сыпь, немедленно обратитесь к родителям или в медицинское учреждение;
* употребляйте в пищу больше свежих овощей и фруктов, молока; если вы будете получать с пищей достаточно витаминов и минеральных веществ, то кожа будет чистой и гладкой;
* избегайте продуктов питания, вызывающих у вас аллергическую реакцию;
* в холодную погоду защищайте кожу от обморожения;
* в лесу или в поле не трогайте незнакомые растения, так как среди них могут быть ядовитые, вызывающие раздражение кожи;
* если вы случайно пролили на себя кислоту или другое химическое вещество, немедленно смойте их проточной водой с мылом;
* если одежда из синтетических тканей или каких-либо других материалов вызывает у вас раздражение кожи, не носите ее.

Руки человека загрязняются легче всего, так как все время соприкасаются с окружающими предметами. Поэтому их необходимо мыть, вернувшись домой, перед едой и перед приготовлением пищи. Привычка мыть руки после посещения туалета предотвращает распространение инфекционных кишечных заболеваний, а также самозаражение глистами. Кстати, грызть ногти - очень опасная привычка (и некрасивая к тому же).

***Уход за зубами и полостью рта*** включает в себя выполнение следующих основных правил:

* обезопасьте себя от травм, получаемых чаще всего во время спортивных занятий и в результате автомобильных аварий: если вы занимаетесь контактными видами спорта, пользуйтесь такими защитными приспособлениями, как шлем, маска для лица и вкладыш, защищающий челюсть; в автомобиле пристегивайтесь ремнем безопасности, который может спасти не только вашу жизнь, но и ваш внешний вид, в частности сохранит вам зубы;
* ешьте больше такой пищи, которая укрепляет зубы и десны, и меньше той, которая ведет к их ослаблению (здоровью зубов способствуют овощи, богатые клетчаткой и кальцием; яблоки, морковь и сельдерей, которые надо тщательно пережевывать, не только дают работу мышцам челюстей, улучшают поступление крови к зубам и деснам, но и очищают поверхность зубов; арахис и другие орехи, чай, семечки подсолнуха, сыр, оливки, если их употреблять после еды, могут препятствовать разрушению зубов, предотвращая формирование во рту кислой среды);
* избегайте жирной, вязкой и образующей кислоту пищи: она может изменять среду в ротовой полости и воздействовать на состав слюны таким образом, что возрастает вероятность разрушения зубов и эрозии эмали;
* регулярно чистите межзубные промежутки специальной нитью или зубочисткой, пользуйтесь зубной пастой на натуральной основе;
* посещайте зубного врача 2—3 раза в год: в этом случае он своевременно обнаружит заболевания зубов и десен
* Гигиена зубов (каковы функции зубов?) Зубы чистят ежедневно утром и вечером перед сном, после еды рот лучше прополоскать, это гораздо полезнее жвачки. При чистке зубов удаляют налет с языка (сильный налет является свидетельством заболеваний желудочно-кишечного тракта). Неприятный запах изо рта может быть вызван кариесом, заболеваниями горла, желудка или печени.

***Волосы*** нужно мыть не по расписанию, а по необходимости. При этом хорошо ополаскивать их водой с уксусом, отваром ромашки или крапивы. Очень полезен массаж головы. Можно делать его перед каждым мытьем. Не ленитесь расчесывать волосы утром и вечером.

Девочки, часто стараясь быть модными и красивыми, распускают свои волосы. Это, конечно, может быть красиво, но не везде. Находясь в школе нельзя распускать волосы, потому что они будут мешать при письме, большая челка будет закрывать обзор. Идя по улице в ветреную погоду, распущенные волосы будут разлетаться в разные стороны. В таком виде вы больше будете походить на ведьму, чем на красавицу.

***Гигиена одежды***. Одежда должна соответствовать климатическим условиям среды обитания человека, характеру его работы, иметь покрой не затрудняющий кровообращение и дыхание, легко очищаться от пыли и грязи. Головные уборы должны быть лёгкими и не тесными. Для холодного времени – из натурального меха, для летнего – из лёгких, светлых материалов.

Чтобы сохранить здоровье и выглядеть привлекательной одежда должна быть не только модной и красивой.

Предпочтение отдаём одежде из натуральных материалов. Почему?  
Узкие джинсы с заниженной талией - это “правильная” одежда? Почему?  
Укороченный джемпер, короткая куртка подходят для осени и зимы? Почему?  
Высокий каблук в 12-14 лет можно носить в школу? Почему?  
Можно носить шёлковые трусики всю зиму? Почему?

-Так можно ли носить названную одежду?  
*(Да, но только учитывая климатические особенности и продолжительность пребывания в этой одежде)*

***Интимный туалет*** следует также совершать ежедневно, меняя нижнее белье. Для поддержания здоровья немаловажную роль играет также ежедневное опорожнение кишечника и регулярное мочеиспускание. Переполнение прямой кишки и мочевого пузыря отрицательно сказывается на работе этих органов, а у девочек может привести к неправильному положению матки, что в будущем может привести к появлению болей во время месячных. Интимный туалет следует также совершать ежедневно, меняя нижнее белье. Для поддержания здоровья немаловажную роль играет также ежедневное опорожнение кишечника и регулярное мочеиспускание. Переполнение прямой кишки и мочевого пузыря отрицательно сказывается на работе этих органов, а у девочек может привести к неправильному положению матки, что в будущем может привести к появлению болей во время месячных.

- Когда происходит период полового созревания, в каком возрасте?   
(8 -10 лет - начало, завершение к 18-20 годам)  
-В чём это проявляется у девочек?  
(ты становишься выше, прибавляешь в весе, начинают увеличиваться молочные железы, ты чаще потеешь, и пот приобретает специфический запах, твои волосы быстро становятся жирными, на коже могут появиться прыщи, начинают расти волосы в подмышках и на лобке, начинаются менструации.

***-Что такое менструация?***  
**Менструация - это периодическое (1 раз в месяц) появление кровянистых выделений из наружных половых органов.**Менструации начинаются обычно в 12-14 лет, однако это очень индивидуально. Продолжительность - 3-6 дней. Первый год менструации могут быть не каждый месяц, но потом всё налаживается. Менструальный период протекает у каждой девушки по-своему. Но есть общие правила. Если девушка здорова, закаляет свой организм, занимается физкультурой, физическим трудом, правильно питается, то всё протекает почти незаметно, без особых проблем.  
Если организм девочки ослаблен заболеванием, если вес её тела значительно отличается от нормы, если она не соблюдает правила гигиены, курит, употребляет алкогольные напитки, то менструации, чаще всего, вызывают общее недомогание, боль в пояснице, в низу живота, обильное выделение крови, а иногда и более серьёзные проблемы.  
В период менструации даже здоровая девушка может чувствовать недомогание, слабость, усталость, раздражительность, даже плаксивость. Но это не болезнь, а физиологическое состояние, поэтому надо вести обычный образ жизни. В такие дни можно заниматься физкультурой, но следует исключить выполнение упражнений, требующих повышенного физического напряжения (верховая езда, прыжки, езда на велосипеде, подъём тяжестей). Чтобы не попасть в неловкую ситуацию на уроке физкультуры, иногда стоит заранее предупредить учителя. В период менструации очень важно содержать себя в чистоте. А это значит не только следить за чистотой верхней одежды, но и нижнего белья. Теперь его придётся менять чаще. 2раза в сутки необходимо подмываться тёплой водой с мылом или специальным средством. Делать это нужно чисто вымытыми руками, чтобы внутрь организма не проникла инфекция. Замечательно, если есть возможность ежедневно принимать душ. Его можно заменить обтиранием. А вот с горячей баней надо быть осторожнее. Категорически нельзя принимать ванну, купаться в открытых водоёмах.  
Как защитить свою одежду от протекания, а себя от неловкой ситуации?  
(использовать средства защиты)

-Что вы о них знаете?  
*(прокладки и тампоны)*  
Подробнее поговорим о прокладках. Они бывают двух типов: для критических дней и на каждый день. Прокладка прикрепляется к трусикам, для этого на ней есть клеевой слой. Они бывают разные: толстые и тонкие, ароматизированные и без запаха, с сетчатым или мягким верхним слоем, стандартной длины или удлинённые. Они могут обладать разной степенью защиты.  
-Где можно получить такую информацию?  
*(на упаковке, чем больше капелек, тем выше степень защиты)*  
-Прокладка меняется по мере необходимости, но не реже 2 раз в сутки. Необходимо мыть руки до и после этой процедуры.  
-Что делать с использованной прокладкой? (не выбрасывать в унитаз, завернуть в бумагу или положить в пакетик от новой и выбросить в мусорную корзину.  
-Можно ли заранее узнать о том, когда начнутся менструации?  
*(Да.Нужно вести календарь).*  
Каждая девушка ведёт свой календарик, где она отмечает день, когда начались менструации. Промежуток времени от первого дня менструации до первого дня следующей называется менструальным циклом.  
Как вы думаете, что ещё можно и нужно отметить?  
*(продолжительность, обильность, болезненность)*  
-Для чего нужно вести эти наблюдения?  
(в случае обращения к врачу, чтобы знать свой цикл)  
-К какому врачу нужно обратиться, если появились проблемы?  
*(врач-гинеколог)*

**Рефлексия.**

Как вы можете оценить сегодняшнюю работу?  
Нужно ли говорить о подобных секретах?  
Смогли вы получить ответы на свои вопросы?

Надеюсь, что вы узнали для себя что-то новое и полезное, а полученные знания пригодятся вам в повседневной жизни.