**Уроки Мойдодыра.**

**Цели:** показать важность и необходимость соблюдения правил личной гигиены.

                 Я великий Умывальник,

                 Знаменитый Мойдодыр,

                 Умывальников Начальник

                 И мочалок Командир!

                                            К.Чуковский «Мойдодыр»

**Учитель:**

                 С раннего детства мы знакомы со сказкой К.Чуковского «Мойдодыр». Но очень часто случается, что по лени и нерадивости некоторые ребята стараются избегать знаменитого Мойдодыра, не дружат с водой, мылом, зубной щеткой. Сегодня я расскажу вам о том, что такое личная гигиена, и обязательно ли ее соблюдение. А каждый для себя решит, надо ли стараться быть чистым и аккуратным или медленно превращаться в неумытого, грязного неряху.

**Сам.**

Сам я встал сегодня рано,

Чистить зубы сам пошел,

Сам умылся из – под крана

И расческу сам  нашел.

Перед зеркалом стою-

Сам себя не узнаю.

Посмотрите на меня:

Неужели это я?!

                                        **Личная гигиена.**

         Обязательным признаком культуры является соблюдение правил личной гигиены.

         Многие ребята не слушают родителей, хитрят и всячески пренебрегают некоторыми простыми, но необходимыми правилами личной гигиены.

**Загадки от Мойдодыра**

В кране нам журчит водица:

«Мойте чаще ваши…»      (лица)

Чтобы выглядеть моложе,

Уход хороший нужен ….(коже)

Даже взрослому уж сыну

Трет мочалкой мама…(спину)

В бане целый час потела –

Легким, чистым стало…(тело)

          В личной гигиене большое значение имеет уход за кожей. Вы подумаете: что это еще за капризная царица, Кожа? Мой ее, три каждый день, а может быть, и необязательно соблюдать все эти правила?

          Давайте вместе поближе познакомимся с царицей Кожей.

**Кожа человека**

       Кожа человека подобна крепостной стене, охраняющей организм от вторжения неприятеля. Кожа помогает поддерживать постоянную температуру тела, избавляться от отходов жизнедеятельности организмов, накапливать жир и вырабатывать витамин D на солнце. Кожа отделяет внутренние органы от внешней среды.

        Верхний слой кожи – эпидермис – состоит из нескольких слоев эпителиальных клеток. Они слущаются и отмирают каждый день. Толщина эпидермиса у взрослого человека достигалоа бы нескольких метров, если бы не способность слущиваться. Цвет кожи зависит от **меланина**. У «белых» людей кожа белого цвета, потому что в ее клетках мало меланина. В клетках кожи «темнокожих» людей меланина много.

        Под эпидермисом лежит другой слой – дерма. Он состоит из соединительной ткани. В него погружены корни волос и сальные железы. В дерме находятся также пучки потовых желез, густая сеть нервных волокон и кровеносные сосуды. Дерма эластична. Это свойство позволяет растянуть лоскут кожи в 5 – 6 раз, если нужно, например, закрыть ожоговую рану.

        Самый глубокий слой – подкожная и жировая клетчатка. Она состоит из рыхлой жировой ткани, и поэтому кожа хорошо сохраняет тепло.

**Потовые железы.**

          Каждая потовая железа состоит из извитой трубочки, расположенной в дерме и окруженной клетками, в которых образуется пот. Когда жарко, пот поднимается по трубочке на поверхность кожи и выходит наружу через маленькое отверстие – пору. Изначально пот стерилен, но потом в нем поселяются микроорганизмы, и он приобретает специфический запах. Поэтому так важно соблюдать гигиену тела. А вот средневековые монголы, воины грозных ордынских ханов, мылись редко: они полагали, что вместе с потом с кожи смывается слава одержанных побед. Но мы – то знаем, что это не так.

          Свойства и роль кожи иллюстрирует реальный случай, произошедший в столице Миланского герцогства. Люди придумали изысканное зрелище. Для этого с головы до пят был выкрашен золотой краской мальчик. Он добросовестно исполнил свою роль, но праздник кончился трагедией. «Золотой мальчик» вдруг почувствовал себя плохо, у него появился озноб. Позвали лекарей и попытались смыть краску, но тщетно: золото не сходило, а ребенку становилось все хуже и хуже. Вскоре он умер. Причиной смерти была краска. Кожа не смогла дышать, нарушились процессы, и организм не смог сопротивляться.

**Загадки.**

                Превратятся скоро в когти

                Неподстриженные….

                                                    (ногти)

      Ногти на руках и ногах следует стричь не реже одного раза в две недели. Аккуратно подстриженные ногти на руках делают руки красивыми и опрятными. И уж точно никому не принесет красоты грязь под ногтями.

                                               **Все равно.**

        - Умой лицо! – кричит сестра,-

         Чумазый бегаешь с утра!

              Но отвечает ей Закир:

            - Нашелся тоже командир!

              Зачем трудиться?

              Все равно

              Опять измажется оно!

         - Не бегай голый целый день!

              Рубашку чистую надень!

              Но брат смеется, говоря:

             - Зачем трудиться буду зря?

              Ведь все равно ее опять

              Придется вечером снимать!

                     Но скоро прибежал Закир.

                  - Я есть хочу, - сказал Закир.

              А у сестры готов ответ:

              Зачем трудиться есть обед?

              Часов, примерно, через шесть

              Ты все равно захочешь есть!

                                                         Т. Кожомбердиев

         Очень важно иметь здоровые зубы. Вспомните, как надо ухаживать за зубами.

         А чтобы ты всегда был чистым и здоровым, тебе помогут твои друзья.

**Загадки от Мойдодыра.**

Руки тщательно я мыла –

Извела кусок весь….

                              (мыла)

Ей спины моей не жалко –

С мылом трет ее….

                              (мочалка)

Чтобы долго быть зубастым,

Чистить зубы надо…

                               (пастой)

А у пасты есть подружка.

Чистит зубы, старается.

Скажи, как называется?

                                 (щетка)

     Раздается стук в дверь и детям передается огромный конверт с письмом от Мойдодыра. Дети вскрывают письмо и читают.

                 Дорогие мои друзья!

                 Я пишу вам письмецо:

                 Я прошу вас мыть почаще

                 Ваши руки и лицо.

                 Тритесь губкой и мочалкой!

                 Потерпите – не беда!

                 А чернила и варенье

                 Смоют мыло и вода.