**Царица Гигиена и её помощники**

**Слайд 1**

**Ведущий 1**

Здравствуйте, ребята! Главная ценность и богатство человека – это здоровье. Каждый человек с юных лет должен заботиться о своём здоровье и знать, как не навредить своему организму. Сегодня мы с вами будем говорить о гигиене – основе здорового образа жизни.

**Ведущий 2**

**Слайд 2**

Слово «гигиена» пришло к нам из Древней Греции и означает «целебный, приносящий здоровье». Свое название гигиена получила в честь древнегреческой богини здоровья – Гигиеи. Она соблюдает законы здорового образа жизни, прививает полезные привычки, которые приносят человеку здоровье и долголетие. Змея в руках Гигиеи кусает того, кто нарушает её законы.

**Ведущий 1**

**Слайд 3**

Что же такое гигиена? Гигиена – очень важная наука, которая охватывает практически все стороны жизни людей. Гигиена – это определенные правила и навыки, которые помогают поддерживать здоровье, а также предохраняют человека от различных болезней.

**Ведущий 2**

Я пришла вас научить,

Как здоровье сохранить.

Много грязи вокруг нас,

И она в недобрый час

Принесет нам вред, болезни.

Мой совет совсем не сложный –

С грязью будьте осторожны!

Рассказать пришла вам сказку,

Нет не сказку, а наказку –

Она даже и не ложь,

В ней ты истину найдёшь.

Во деревне, в городу ли,

Аль, ещё в каком селе

Жила-была Царевна…

**Слайд 4 (видео 1)**

**Ведущий 1**

**Слайд 5**

Ребята, а вы согласны, что быть чистыми и красивыми – это здорово? (Ответ: Да). С давних времен люди понимали и знали это, поэтому складывали про чистоту пословицы и поговорки. Сейчас мы сыграем с вами в игру «Собери пословицу». (Ведущий начинает пословицу, а дети ее заканчивают).

**Ведущий 2**

**Слайд 6**

**Игра «Собери пословицу»**

* Чисто жить – здоровым … (быть)
* Чистота – лучшая … (красота)!
* Чистота – половина … (здоровья)
* Кто аккуратен, тот людям … (приятен)
* Чаще мойся, воды … (не бойся)!
* Чистая вода для хвори … (беда)
* Чистота и здоровье – родные … (сёстры)
* Не стыдно жить в бедности, а стыдно … (в грязи)

**Ведущий 1**

Ребята, а вы знаете главное правило гигиены? (Ответы детей)

**Слайд 7**

Главное правило гигиены: **«Чистота - залог здоровья».** Но многие дети и даже некоторые взрослые, думают совсем по-другому…

Ну,  зачем, опять мне  мыться,

Если  скоро  спать  ложиться?

Зачем  койку  застилать,

Если  в  ней  же  потом  спать?

И  зачем  мне  мыть  посуду –

Снова  в  ней  же  кушать  буду?

И тогда с ними может произойти вот такая история…**Слайд 8 (видео 2)**

**Ведущий 2**

**Слайд 9**

Теперь послушайте другую сказку. «Жили-были микробы – разносчики разных болезней. Больше всего на свете они любили грязь. Чем грязнее, тем им было приятнее и тем больше их становилось. Вот на столе кто-то оставил невымытые тарелки, крошки, кусочки хлеба. Тут как тут муха. А на ее лапках сотни микробов. Особенно, если она прилетела с помойки. Муха улетела, а микробы остались на столе, на тарелке, на ложках и думают: «Как хорошо, что на свете есть грязнули и мухи». И стало микробам раздолье. И на руки можно попасть, и в рот к человеку. А там уж и до болезни рукой подать».

**Ведущий 1**

Давайте сейчас посмотрим на наши руки, поверните их ладошками вверх, вы видите на них микробов? (Ответ: НЕТ). Ребята, микробы очень маленькие, их можно  разглядеть только под микроскопом. Микробы живут везде – в воздухе, в воде, на руках, продуктах, шерсти животных, игрушках и других предметах.Представьте себе: на одном квадратном сантиметре грязной кожи может находиться до 40 000 микробов!

**Слайд 10 (Видео 3)**

**Ведущий 2**

**Слайд 11**

Многие люди думают, что гигиена сводится только к мытью рук перед едой. На самом деле это не так. Личная гигиена состоит из следующих разделов:

* Гигиена кожи
* Гигиена полости рта
* Гигиена питания
* Гигиена одежды и обуви
* Гигиена жилища
* Гигиена воды

**Ведущий 1**

**Слайд 12**

Для чего нужно соблюдать гигиену кожи? Кожа – это жизненно важный и сложно устроенный орган. Одна из функций кожи – защита организма от неблагоприятного воздействия внешней среды. Она является барьером для вирусов и микробов, поэтому кожа должна быть всегда чистой, и требует постоянного ухода.

**Ведущий 2**

Мытье – это основной вид ухода за кожей, при котором с ее поверхности удаляются микробы, пыль, пот и различные загрязнения. Наиболее загрязняемые участки тела – руки, лицо, шея, ноги. Они особо нуждаются в дополнительном уходе. Под ногтями оказывается 95% всех микробов. Давайте посмотрим, как начиналось утро одного очень известного Грязнули. **Слайд 13 (Видео 4)**

**Ведущий 1**

**Слайд 14**

Большое значение в личной гигиене имеет состояние зубов, десен, слизистой оболочки полости рта. Здоровые зубы – это красивая улыбка, свежее дыхание и основа правильного пищеварения, т.е. хорошо пережеванная пища. Если не проводить гигиену полости рта, человек лишается всех зубов в самом молодом возрасте, даже идеальных от природы. Не вылеченные зубы могут стать причиной опасных осложнений. Регулярная чистка зубов способствует механическому удалению зубных отложений и остатков пищи, резко снижает количество микроорганизмов в полости рта. Когда-то очень давно у людей не было зубных щеток, но и тогда они понимали, что зубы нужно чистить.

**Слайд 15 (Видео 5)**

**Ведущий 2**

**Слайд 16**

Как же правильно чистить зубы?

У этой процедуры есть определенная последовательность.

**Слайд 17**

Ребята, запомните главные правила ухода за зубами:

* Чистить зубы необходимо ежедневно утром и вечером.
* Недопустимо пользоваться зубной щеткой другого человека.
* После приема пищи обязательно полощите рот.
* Щетку необходимо менять каждые 1,5-2 месяца или после инфекционных и вирусных заболеваний.
* Для профилактики посещайте стоматолога не реже двух раз в год.

**Слайд 18 (Видео 6)**

**Ведущий 1**

**Слайд 19**

Теперь поговорим о гигиене воды. Вода – источник жизни на земле. Без пищи человек может прожить больше месяца, а без воды – всего лишь несколько суток. Давайте подумаем, для чего человеку нужна вода? Человеку вода нужна, чтобы:

* Пить;
* Умываться;
* Готовить еду;
* Купаться.

**Ведущий 2**

В больших количествах вода требуется для технических, хозяйственно-бытовых и санитарных нужд. Однако вода может стать источником многих заболеваний. Через воду могут передаваться возбудители инфекционных заболеваний (брюшной тиф, холера, дизентерия и др.). Ряд заболеваний может быть связан с химическим составом воды (эндемический зоб, флюороз). В воде может содержаться ряд токсических веществ (свинец, хром, мышьяк и др.), попавших туда при спуске промышленных сточных вод в источники водоснабжения.

**Ведущий 1**

Поэтому для того чтобы вода не навредила организму человека, а только помогала быть здоровым, она должна соответствовать определенным требованиям:

1) быть безопасной, т.е. не содержать возбудителей инфекционных заболеваний;

2) быть безвредной по химическому составу;

3) быть бесцветной, прозрачной, без запаха и иметь приятный освежающий вкус.

**Ведущий 2**

**Слайд 20**

Следующая составляющая гигиены – гигиена питания. Питание является жизненной необходимостью человека. Еда – это топливо, на котором работает организм человека. Гигиена питания изучает проблемы полноценной пищи и правильного  питания  здорового  человека.

**Ведущий 1**

**Слайд 21**

Золотые правила питания:

* Главное – не переедайте. Ешьте в меру.
* Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
* Во время еды не следует разговаривать, читать или смотреть телевизор.
* Перед едой мойте руки с мылом.
* Фрукты и овощи надо обязательно хорошо мыть. **Слайд 22 (видео 7)**

**Ведущий 2**

**Слайд 23**

Большую роль в личной гигиене занимает чистота нашей одежды, обуви и жилища. "Чистоту соблюдать должно при столе, содержании книг, постели, платья. Кто внешним видом ведет себя гадко, тот показывает не только леность, но и подлые нравы", - так писал еще в начале XVIII века  великий русский ученый, поэт и писатель М.В. Ломоносов.

**Ведущий 1**

**Слайд 24**

Одежда и обувь защищают тело человека от загрязнений, механических и химических повреждений, охлаждения и перегрева, попадания насекомых и так далее. Одежда и обувь должны:

* Соответствовать размерам
* Позволять коже дышать
* Соответствовать погоде и сезону года
* Соответствовать виду деятельности
* Быть всегда чистыми!

**Ведущий 2**

**Слайд 25**

* Уход за одеждой – это стирка, просушка, глажка, хранение и ремонт вещей по мере необходимости.
* Уход за обувью – это удаление грязи, нанесение крема для обуви, чистка щеткой, полировка мягкой тканью, хранение и ремонт по мере необходимости.

**Ведущий 1**

Ребята, запомните главные правила гигиены одежды и обуви:

* Нательное белье необходимо менять после каждого мытья, т.е. каждый день.
* Носки, гольфы и колготки меняются ежедневно.
* Одежду необходимо регулярно стирать.
* Недопустимо ношение чужой одежды и обуви.
* Желательно носить  одежду и обувь из натуральных материалов.

Постоянное выполнение этих правил лежит в основе нашего здоровья. С грязнулями и неряхами  может  произойти и вот такая история… **Слайд 26 (видео 8)**

**Ведущий 2**

**Слайд 27**

Ребята, вы поняли, о чем сейчас мы будем говорить? Правильно, о чистоте нашего жилища! Гигиена нашего дома (жилища) занимает важное значение на пути к здоровому образу жизни. В своем жилище человек проводит большую часть своей жизни: работает, спит, отдыхает, поэтому оно должно быть безопасным для здоровья.

**Ведущий 1**

**Слайд 28**

Для поддержания чистоты, прежде всего, необходимо как можно меньше заносить грязи в дом. Поэтому у гигиены жилища есть свои главные правила:

* Вытирайте ноги при входе в помещение!
* Дома, в школе переодевайте сменную обувь!
* Проветривайте свою комнату в течение дня и пред сном!
* Протирайте пыль, делайте влажную уборку в помещении!

**Ведущий 2**

**Слайд 29**

Ребята, в гости к нам пришел герой

Умывальник удалой.

Он мочалок командир, кто же это? (Мойдодыр)

Мойдодыр пришел к вам со своими загадками, чтобы узнать, как вы запомнили правила гигиены.

**Ведущий 1**

**Слайд 30**

**Игра «Загадки Мойдодыра»**

Хохотун Егорка

Взялся за уборку

В пляс по комнате пошёл,

Оглянулся – чистый пол. **(Веник)**

Вроде ёжика на вид,

Но не просит пищи,

По одёжке пробежит,

Станет она чище. **(Щётка)**

**Ведущий 2**

**Слайд 31**

Чистит зубы ловко, четко,

Дважды в день … **(Зубная щетка)**

Резинка Акулинка

Пошла гулять по спинке,

Собирается она

Вымыть спинку до красна. **(Мочалка)**

В ванной есть железный уж –

Принимайте чаще … **(Душ)**

**Ведущий 1**

**Слайд 32**

К стоматологу ходить не будете вы часто,

Если зубы чистите с … **(Зубною пастой)**

Лёг в карман и караулит реву, плаксу и грязнулю,

Им утрет потоки слез и не забудет он про нос **(Носовой платок)**

**Ведущий 2**

**Слайд 33**

Зверь живёт у нас в квартире,

С рёвом по полу ползёт,

Всё, что на пол уронили,

Обязательно слизнет. **(Пылесос)**

Одеться чисто и опрятно – это каждому приятно,

И рубашку, и носок отстирает … **(Порошок)**

**Ведущий 1**

**Слайд 34**

Молодцы, ребята! Я думаю, Мойдодыр будет доволен.

Наша встреча подошла к концу, и я очень надеюсь, что всё, о чем мы сегодня с вами говорили, вы будете применять и выполнять.

Царица Гигиена и её помощники : сценарий / Муниципальное казенное учреждение культуры г-к Кисловодска «Централизованная библиотечная система», библиотека - филиал № 5; сост. Т.И. Трунина. – Кисловодск, 2017. – 7 с.