

## Познакомьтесь с Гигией!

### Мероприятие для учащихся младших классов

#### Цели:

- познакомить детей с правилами гигиены;
- формировать здоровый образ жизни учащихся.

**Действующие лица:** ведущий, мальчик Коля, древнегреческая богиня здоровья Гигия и две ее подружки, Чистота, Грязь, Мальчик-грязнуля, Девочка-неряха, Ученый.

**На сцену выходят ведущий и мальчик Коля.**

**Ведущий.** Здравствуйте, ребята! Сегодня мы собрались здесь, чтобы поговорить о гигиене.

**Коля.** А что такое гигиена? Это когда «мой руки перед едой» и «чисть зубы каждый день»?

**Ведущий.** Коля, не перебивай меня, пожалуйста. Итак, ребята, гигиена – это наука о том, как сохранить здоровье.

**Коля.** А, все понятно. Только непонятно, почему она так называется.

**Ведущий.** Ну тогда слушай. Жил в Древней Греции врач Асклепий, сын бога Аполлона и нимфы Корониды. В молодые годы Асклепий был отдан на воспитание кентавру Хирону, который и научил его врачеванию. Асклепий превзошел в этом искусстве и своего божественного отца, и воспитателя. Он мог не только лечить больных, но и воскрешать умерших. За эту дерзость разозлился на Асклепия главный бог Зевс и поразил молнией. Асклепий погиб, но у него остались дети: Гигия (богиня здоровья), Панацея (богиня исцеления), врачеватель Махаон и другие. Может быть, потому, что Гигия всегда помнила завет отца: «Легче предупредить болезнь, чем вылечить», в честь нее и назвали науку о здоровье гигиеной.

**На сцену выбегают три девочки в греческих туниках. Они играют в мяч, смеются.**

**Ведущий.** А вот и сама Гигия. Давай позовем ее.

**Две девочки уходят за кулисы. Гигия подходит к ведущему и Коле.**

**Коля.** Расскажи нам, пожалуйста, какие правила гигиены существовали в Древней Греции?

**Гигия.** В наше время правила гигиены были очень просты. Воздух, вода, спорт и разумное питание. А вот вам сохранить здоровье сложнее: окружающая среда теперь очень сильно загрязнена!

**На сцену выходит Чистота.**

**Чистота.** Здравствуйте, дети! Я Чистота.

Я пришла вас научить,  
Как здоровье сохранить.  
Много грязи вокруг нас,  
И она в недобрый час  
Принесет нам вред, болезни.  
Но я дам совет полезный.  
Мой совет совсем несложный:  
С грязью будьте осторожны!

**На сцену выбегает Грязь.**

**Грязь.** Вы про грязь? И я у вас!

**Гигия.** Ты ко мне не приближайся!

**Чистота.** И ко мне не прикасайся!

**Грязь.** Ах-ах-ах! Какое платье!

Да ведь не на что смотреть!  
Я б такое не надела.



У меня – другое дело:  
От борща – пятно большое,  
Вот сметана, вот жаркое,  
Вот мороженое ела.  
Это – в луже посидела.  
Это клей, а здесь чернила.  
Согласитесь – очень мило!

**Гигиеня.** Ребята, вы тоже считаете, что у Грязи красивое платье?

**Грязь.** Для чего нужны нам пальцы?  
Чтоб в носу поковырять  
Или вместо зубочистки  
Мясо из зубов достать.

**Чистота.** Пальцем ковырять в носу –  
Это очень дурно.  
Можно выпачкать костюм,  
Да и некультурно.

**Гигиеня.** Гигиену очень строго  
Надо соблюдать всегда.  
Под ногтями грязи много,  
Хоть она и не видна.

**Грязь.** Вы не вымыли посуду?  
Значит, скоро я прибуду.  
Если пол вы не помыли –  
Меня в гости пригласили.  
Перестаньте убираться,  
Окна мыть, пол подметать!  
Ненавижу тряпки, щетки:  
Я, друзья, боюсь щекотки!  
Забираюсь в уголки –  
Туда, где пыль и пауки.  
Чистоту я не терплю –  
Тараканов, мух люблю!

**Коля.** Если я буду соблюдать чистоту, мне не страшны мухи и тараканы.

**Грязь поет на мелодию песни «Ты говоришь мне о любви» (слова Л. Дербенева, музыка Э. Колмановского) из кинофильма «Три дня в Москве».**

Ты говоришь о чистоте,  
А разговор напрасно начат.  
Слова я слушаю твои,  
Но ничего они не значат.

**Припев:**

А ведь я на свете лучше всех.  
Только сразу это не поймешь.  
Одна пылинка – еще не грязь, еще не грязь.  
Одна соринка – еще не сор.

Когда-нибудь, а может быть, сейчас  
Микробы ввалятся гурьбою.  
Придут как ливень, как метель,  
Все заслонят вокруг собою.

**Припев.**

**Чистота.** Грязь микробами пугает –  
Ох коварные они!  
Ведь от них заболевают  
Люди в считанные дни.

**Коля.** Если руки моешь с мылом,  
То микробы поскорей



Прячут под ногтями силу  
И глядят из-под ногтей.

**Чистота.** И бывают же на свете,  
Словно выросли в лесу,  
Непонятливые дети –  
Ногти грязные грызут.  
Не грызите ногти, дети,  
Не тяните пальцы в рот!  
Это правило, поверьте,  
Лишь на пользу вам пойдет.

**Грязь.** Вот видите: у меня много друзей. Например, этот мальчик и эта девочка.

**На сцену выходят Мальчик-грязнуля и Девочка-неряха.**

**Грязнуля.**

Утром вымыл, как всегда,  
Руки, уши и глаза.  
А под вечер все опять  
Надо с мылом оттирать.  
Только вымоешь лицо,  
Смотришь – грязное оно.  
Постоянно все пылится.  
Так зачем нам часто мыться?  
Лучше в парке погулять,  
Или танк нарисовать,  
Или съесть кусочек пиццы.  
Ну зачем мне снова мыться?  
Нет, ребята, не старайтесь,  
Часто так не умывайтесь.

**Неряха.** Мне говорят: «Помой посуду».  
Я не кричу родным: «Не буду!»  
Я просто уши затыкаю  
И преспокойно отдыхаю.  
Но раз ужасный случай вышел,  
Несчастье, что и говорить:  
Что ни скажу, меня не слышат –  
Пришлось идти посуду мыть.

**Ведущий.** Ребята, а вы дружите с Грязью? Вот видишь, Грязь: нет тут у тебя друзей. Уходи!  
**Грязь (уходя).**

Плохи совсем мои дела:  
Здесь друзей я не нашла.

**Ведущий.** Ребята, к нам в гости прибыл Ученый. Он расскажет о правилах гигиены.

**Ученый.** Получен от природы дар –  
Не мяч и не воздушный шар.  
Не глобус это, не арбуз –  
Здоровье. Очень хрупкий груз!  
Чтоб жизнь счастливую прожить,  
Здоровье нужно сохранить.  
А как? Сейчас я вам скажу,  
Что знаю сам – все расскажу.

На наше здоровье влияет все, что нас окружает: воздух, вода, еда, растения, музыка, работа. Поэтому я хочу дать вам несколько полезных советов.

Работающие телевизор, компьютер и другие электроприборы делают воздух в комнате вредным. Совет: не включайте их надолго и чаще проветривайте комнату. Лучшее время для проветривания – раннее утро.

Много вредных примесей содержится в водопроводной воде, такой прозрачной на вид. К счастью, есть множество фильтров, которые очищают воду, делают ее вкусной и полезной. Пользуйтесь ими! Не пейте сырую воду из-под крана.



Есть все подряд тоже не стоит, ведь многие продукты не сочетаются друг с другом. Так, мясо можно есть только с овощами. Сладости нельзя есть сразу после обеда, а только через некоторое время.

Причина многих болезней – искривленный позвоночник. Держите спину прямо!

И конечно, не забывайте мыть руки! Ведь большинство болезней так и называется – «болезни грязных рук».

Зачастую мы очень небрежно относимся к нашей коже. Чистая, здоровая кожа, как солдат, сдерживает натиск вредных микробов. Ученые подсчитали, что во время мытья с мылом и мочалкой с кожи удаляется до полутора миллионов микробов.

**Чистота.** Ребята, а теперь давайте споем. Я буду запевать, а вы – подпевать вот такие слова: «Чтобы это не забыть, надо снова повторить».

#### **Чистота и дети поют.**

Как проснулся, так вставай –  
Лени волю не давай.

#### **Припев:**

Чтобы это не забыть,  
Надо снова повторить.

Подружись ты с чистотой –  
Руки мой перед едой.

#### **Припев.**

Зубы щеткой лучше три –  
И снаружи и внутри.

#### **Припев.**

Волосок за волоском  
Расчеши ты гребешком.

#### **Припев.**

Утром делай по порядку  
Физкультурную зарядку.

#### **Припев.**

Свежий воздух не вредит:  
Человека он бодрит.

#### **Припев.**

Солнце, воздух и вода –  
Наши лучшие друзья.

#### **Припев.**

**Гигиена.** Ребята, сейчас мы с вами поиграем в игру «Хорошо и плохо». Я буду называть вам действия, а вы говорите, хорошо это или плохо.

Мыть руки, ноги, принимать душ. **(Ответы детей.)**

Чистить зубы.

Грызть ногти.

Проветривать комнату.

Сидеть долго перед включенным телевизором, компьютером.

Гулять на свежем воздухе.

Ковырять пальцем в носу.

Есть много сладкого.

Есть ягоды и фрукты.

Делать зарядку.

**Чистота.** А теперь – загадки.

Мудрец в нем видел мудреца,  
Глупец – глупца, баран – барана,  
Овцу в нем видела овца,  
И обезьяну – обезьяна.  
Но вот подвели к нему Федю Баратова,  
И Федя увидел неряху лохматого.  
(Зеркало.)



Говорит дорожка –  
Два вышитых конца:  
«Помылся хоть немножко,  
Чернила смой с лица.  
Иначе ты в полдня  
Испачкаешь меня!»  
(Полотенце.)

Ускользает, как живое,  
Но не выпущу его я.  
Дело ясное вполне:  
Пусть отмоет руки мне.  
(Мыло.)

Костяная спинка,  
Жесткая щетинка,  
С мятной пастой дружит,  
Нам усердно служит.  
(Зубная щетка.)

Хожу-брожу не по лесам,  
А по усам и волосам.  
И зубы у меня длинней,  
Чем у волков и медведей.  
(Расческа.)

Вроде ежика на вид,  
Но не просит пищи.  
По зубкам нашим пробежит –  
И зубки станут чище.  
(Зубная щетка.)

**Чистота.** Молодцы, ребята! Хорошо усвоили наш урок. А сейчас пришла пора прощаться.

**Гигиеня.** Мы желаем вам, ребята,  
Быть здоровыми всегда.  
Но добиться результата  
Невозможно без труда.  
Постарайтесь не лениться –  
Каждый раз перед едой,  
Прежде чем за стол садиться,  
Руки вымойте водой.

**Чистота.** И зарядкой занимайтесь  
Ежедневно по утрам.  
И конечно, закаляйтесь –  
Это так поможет вам!  
Свежим воздухом дышите  
По возможности всегда.  
На прогулки в лес ходите –  
Он вам силы даст, друзья!

**Гигиеня.** Мы открыли вам секреты,  
Как здоровье сохранить.  
Выполняйте все советы,  
И легко вам будет жить!  
До свидания, ребята!  
Приходите в гости к нам.  
Приходите поскорее –  
Будем очень рады вам!

