

Личная гигиена школьника

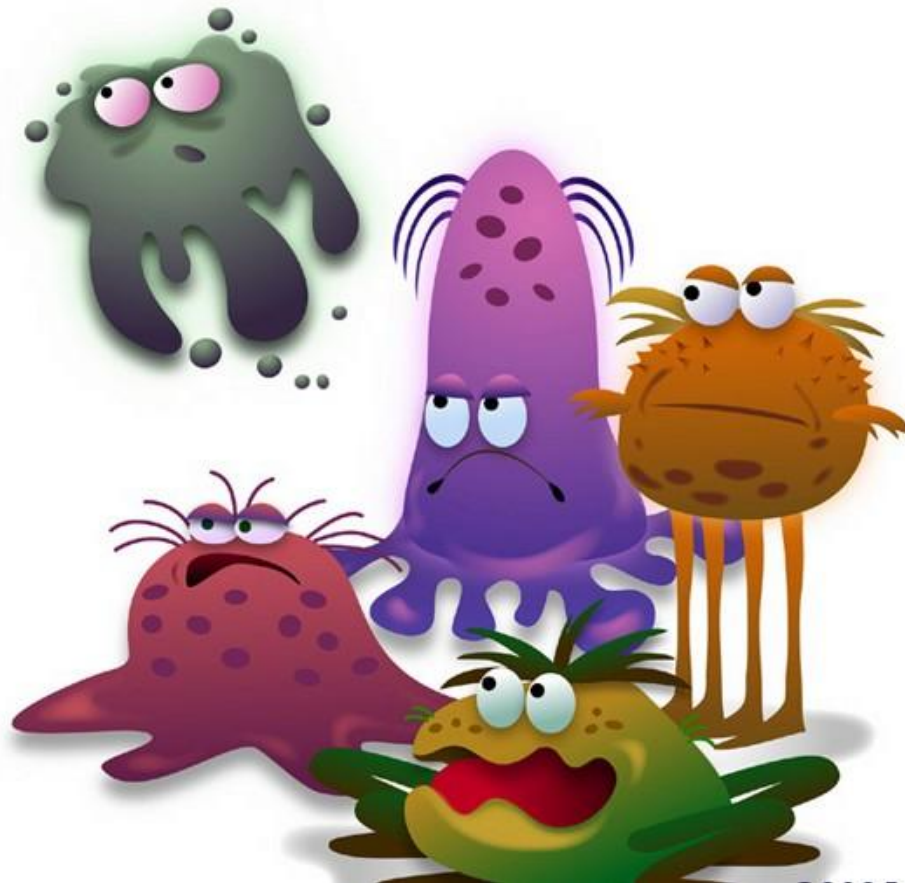


Константиниди Лариса
Михайловна
Учитель начальных классов
ОСШ №55 г.Шымкента

Личная гигиена - это совокупность мероприятий по сохранению здоровья, путем соблюдения гигиенического режима в личной жизни и деятельности человека. Это уход за кожей, уход за полостью рта, в частности за зубами, содержание одежды и обуви в чистоте, поддержание порядка в квартире.



Сказка о микробах





Чистота – это залог здоровья.

Грязь и неряшливость в одежде - это пренебрежение к своему здоровью.

Нечистоплотность – это неуважение не только к самому себе, но и к окружающим людям.

ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ

Чтобы быть всегда здоровым, очень бодрым и весёлым,
День с зарядки начинай, гигиену соблюдай!



Зубы чтоб всегда блестели,
Никогда чтоб не болели,
Будет пусть тебе не лень
Чистить их 2 раза в день!



Вот ещё совет простой:
Руки мой перед едой!



Полотенце, и расчёска,
И стакан, зубная щётка
Быть всегда должны своими
Ты не пользуйся чужими!



Пусть запомнят все ребята:
Регулярно мыться надо
И водичкой обливаться,
Чтоб расти и закаляться!



Очень важно это знать
Всем ребятам и тебе;
Ногти надо подстригать
И держать их в чистоте!



Тщательно,
очень старательно мой
Фрукты и овощи
перед едой!



Запомни:
никогда не надо трогать
Животных во дворах
и на дорогах!



Обязательное правило
Соблюдать не забывай:
Рот при кашле и чиханьи
Ты ладошкой прикрывай!



Нужен тёплый шарф зимой,
Дождливк и зонт - весной!
Помнить это постарайся -
По погоде одевайся!





Режим дня школьника



Подъём, зарядка	7 - 00
Гигиенические процедуры	7 - 15
Завтрак	7 - 30
Дорога в школу	7 - 50
Пребывание в школе	8 - 30
Дорога из школы	12 - 30
Обед	13 - 00
Прогулка на свежем воздухе	13 - 30
Выполнение домашних заданий	16 - 00
Полдник	17 - 00
Помощь по дому	17 - 15
Ужин	18 - 30
Свободное время	18 - 45
Подготовка ко сну	21 - 15
Сон	21 - 30







закатываем
рукава



открываем
кран



берем
мыло



намыливаем
руки



закрываем
кран



отжимаем
руки



вытираем



опускаем
рукава



алгоритм
УМЫВАНИЯ



Алгоритм чистки зубов



1 Внутренние поверхности жевательных зубов:

Производит круговые движения, расширяя щетку под углом к зубу.



2 Наружные поверхности зубов:

Щетку зубной щетки располагают под углом 45° к зубу и производят выметающие движения от десны.



3 Жевательные поверхности зубов:

Зубную щетку располагают горизонтально и производят движения вперед-назад.



4 Внутренние поверхности передних зубов:

Зубная щетка располагается вертикально, направляющие движения от десны к режущему краю зуба.



5 Массаж десен:

Заключают чистку зубов крупными движениями щетки с захватом зубов и десен при сангвиническом типе крови.



6 Чистка зубов на стадии прорезывания:

Зубы в стадии прорезывания чистят горизонтальными движениями вперед-назад, расширяя зубную щетку как показано на рисунке.



ИТОГ:

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА И ЗДОРОВЬЕ

РЕЖИМ ДНЯ

ЧИСТОТА -
ЗАЛОГ
ЗДОРОВЬЯ

ЧЕРЕДОВАНИЕ
ТРУДА, ОТДЫХА
И СПОРТА

УХОД ЗА КОЖЕЙ

УХОД ЗА
ВОЛОСАМИ

ГИГИЕНА
РОТОВОЙ
ПОЛОСТИ

ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ

* Будьте опрятными и здоровыми

* Аккуратными и добрыми,

* Спортивными и закаленными



Спасибо за урок !

