

# Личная гигиена школьника

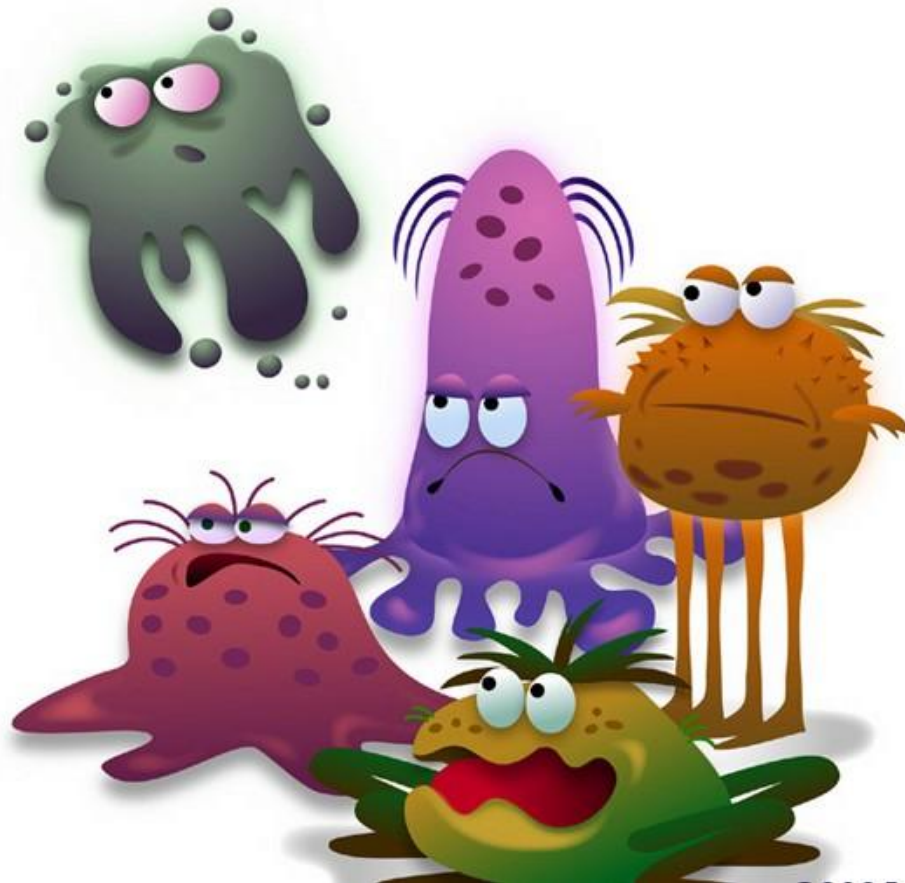
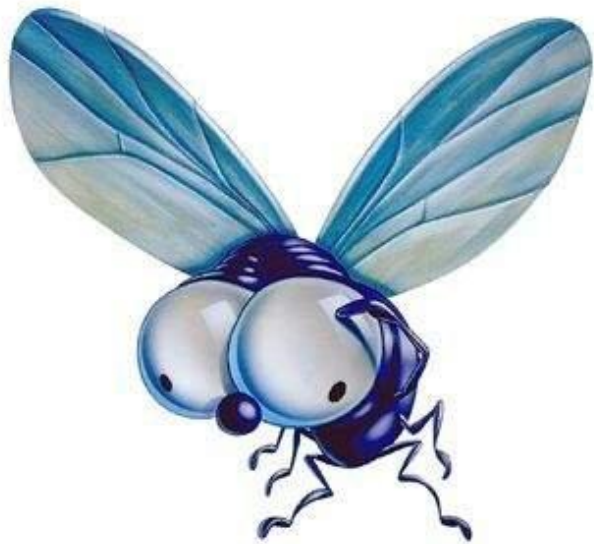


Константиниди Лариса  
Михайловна  
Учитель начальных классов  
ОСШ №55 г.Шымкента

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 чистки зубов



## 1 Внутренние поверхности жевательных зубов:

Производят 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 круговыми 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 !**

