

# ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

Тематический классный час

Составила Ладыгина Евгения Петровна

# Цель:

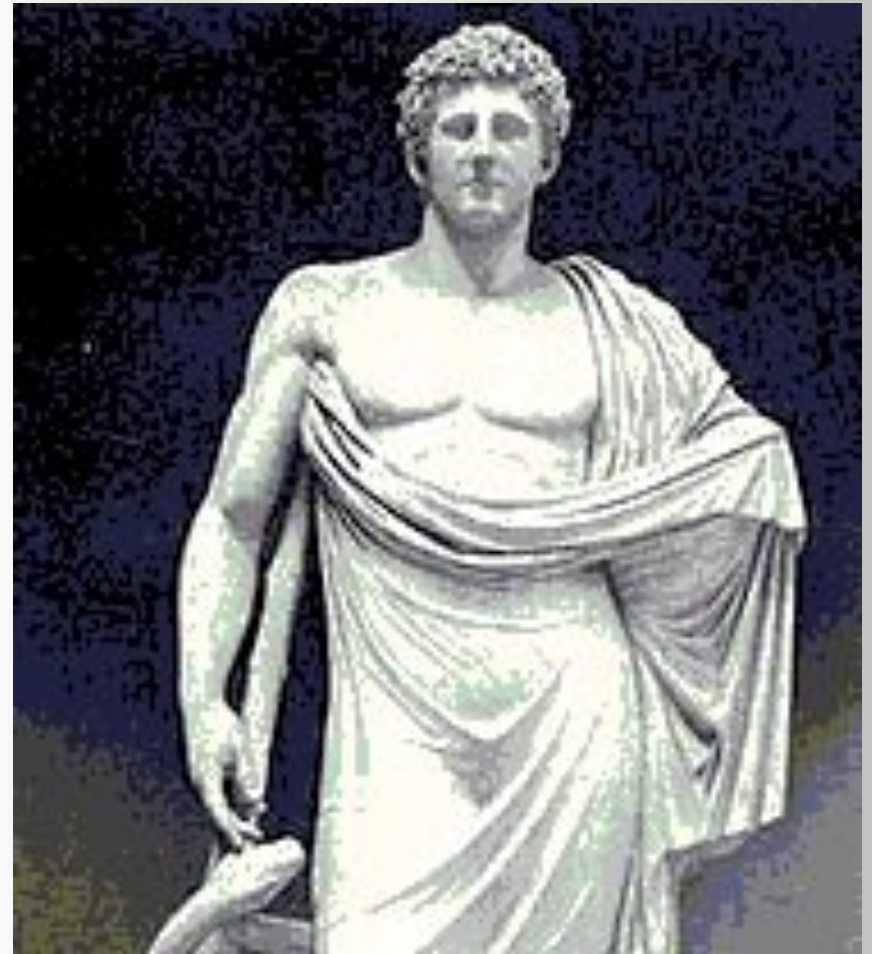
- Дать понятие личной гигиены.
- Познакомить учащихся с правилами личной гигиены.
- Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

# Соблюдай правила гигиены!

- В древности люди считали причиной болезней неблагосклонность богов. Однако уже тогда они создали правила, которые надо было соблюдать, чтобы сохранить здоровье. Такие правила называются гигиеной.

# Асклепий

- Асклепий — бог врачевания в древнегреческой мифологии. Он научился врачебной науке у мудрого кентавра Херона и даже умел готовить лекарства из змеиного яда. Искусство Асклепия было столь велико, что он пришел к дерзкой мысли воскрешать мертвых, за что Зевс сразил его молнией.



# Гигиеня

- Гигиеня - дочь Асклепия. Она помогала отцу лечить людей. От ее имени и было образовано слово «гигиена».



# ПОМНИ!

- Для того чтобы обезопасить себя от заражения кишечными паразитами и болезнетворными микроорганизмами, надо соблюдать простейшие правила гигиены. Ногти необходимо коротко стричь, чтобы под ними не смогли поселиться бактерии. И, конечно, два раза в день чистить зубы.



# ЗНАЙ!

- Дизентерия, холера, гепатит — примеры болезней, возбудители которых могут проникнуть в тело человека с водой и пищей. Вместе с продуктами в кишечник иногда попадают и яйца глист. Так называют всех паразитических червей, которые могут поселиться в теле человека и животных. Их крошечные, невидимые невооруженным глазом яйца могут попасть в рот вместе с землей или с грязью невымытых рук. Источником яиц глист бывает шерсть бродячих животных, недоваренные или непрожаренные мясо и рыба.

# Мойте овощи!

- Вместе с продуктами в кишечник иногда попадают и яйца глистов. Их крошечные, невидимые невооруженным глазом яйца могут попасть в рот вместе с землей на овощах. Поэтому перед употреблением овощи надо обязательно мыть.





# НЕ ЗАБЫВАЙ!

- Ранку, возникшую в результате пореза, рекомендуется промыть перекисью водорода; ее края надо обработать раствором йода. Поверхность ранки следует залепить бактерицидным пластырем. Он содержит вещества, убивающие попавших в ранку бактерий.

# ВНИМАНИЕ!

- Если в открытую рану проникла грязь или земля, стоит обратиться к врачу. С помощью укола он введет вещества, препятствующие размножению опасных бактерий, развитие которых со временем может привести к судорогам и даже к остановке дыхания.



# ЗНАЙ!

- Бактерии могут размножаться и на коже человека. Поэтому минимум раз в неделю надо принять душ или ванну, а лицо мыть с мылом каждый день. Твой организм и сам борется с бактериями, пытающимися проникнуть через его защитные преграды. Например, возникающие на коже прыщи и фурункулы — чаще всего следствия борьбы организма с бактериями стафилококками. В гнойном содержимом фурункула могут находиться целые армады недобитых, все еще жизнеспособных микроорганизмов. Поэтому трогать и ковырять такие прыщики опасно. Если их содержимое попадет в кровь, может начаться опасное заболевание — заражение крови!

# Запомни!

- играть и брать на руки можно только знакомых животных. Шерсть бездомных собак и кошек может быть источником различных инфекций.



**Будь здоров!**