

Личная гигиена и здоровье

План

1. Понятие о личной гигиене.
2. Что включает в себя личная гигиена.
3. Средства личной гигиены.
4. Правила соблюдения личной гигиены.
5. Вопросы для закрепления.

Понятие о личной гигиене

Физическое развитие и здоровье это в первую очередь личная гигиена. И это не случайно. Само слово «гигиена» происходит от греческого «гигиэйнос» — целебный, приносящий здоровье. В широком понимании гигиена это наука, изучающая условия, необходимые для сохранения здоровья. Чистота и личная гигиена — неотъемлемые спутники человека на протяжении всей его жизни.

Личная гигиена — это комплекс правил, выполняя которые вы сохраните и укрепите свое здоровье.



Что включает в себя личная гигиена:

Соблюдение чистоты тела, белья, одежды, жилища.



Что включает в себя личная гигиена:

**Правильное
приготовление
и регулярный
прием пищи**



Что включает в себя личная гигиена:

Чередование труда
и активного отдыха,



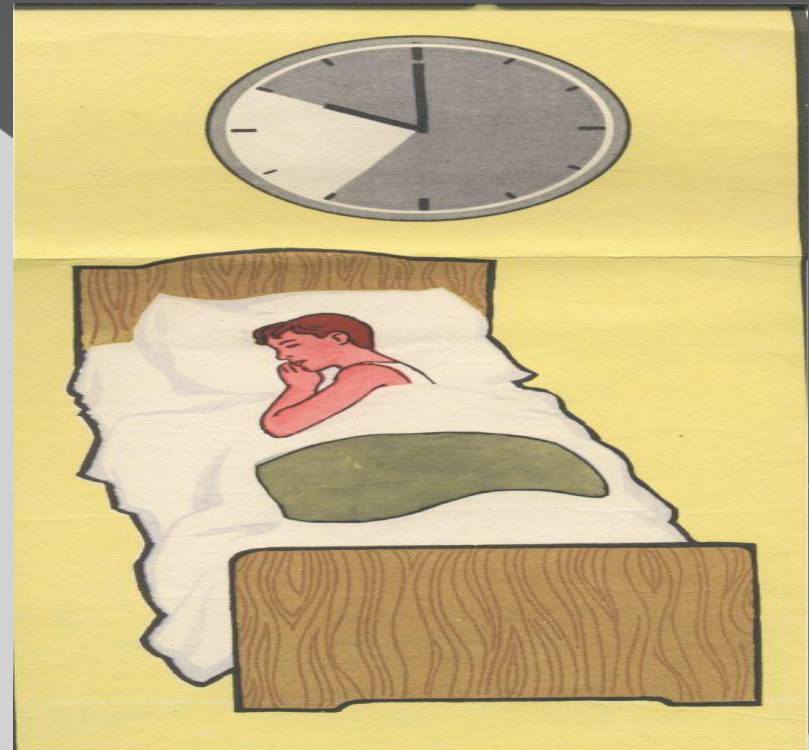
умственного и
физического труда

Что включает в себя личная гигиена:

Занятия
физкультурой



Полноценный
сон



СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



К средствам личной гигиены обычно относят всё то, что позволяет соблюдать гигиенические правила: зубную щётку, мыло, полотенце, расчёску, носовой платок и т.д.

Правила личной гигиены



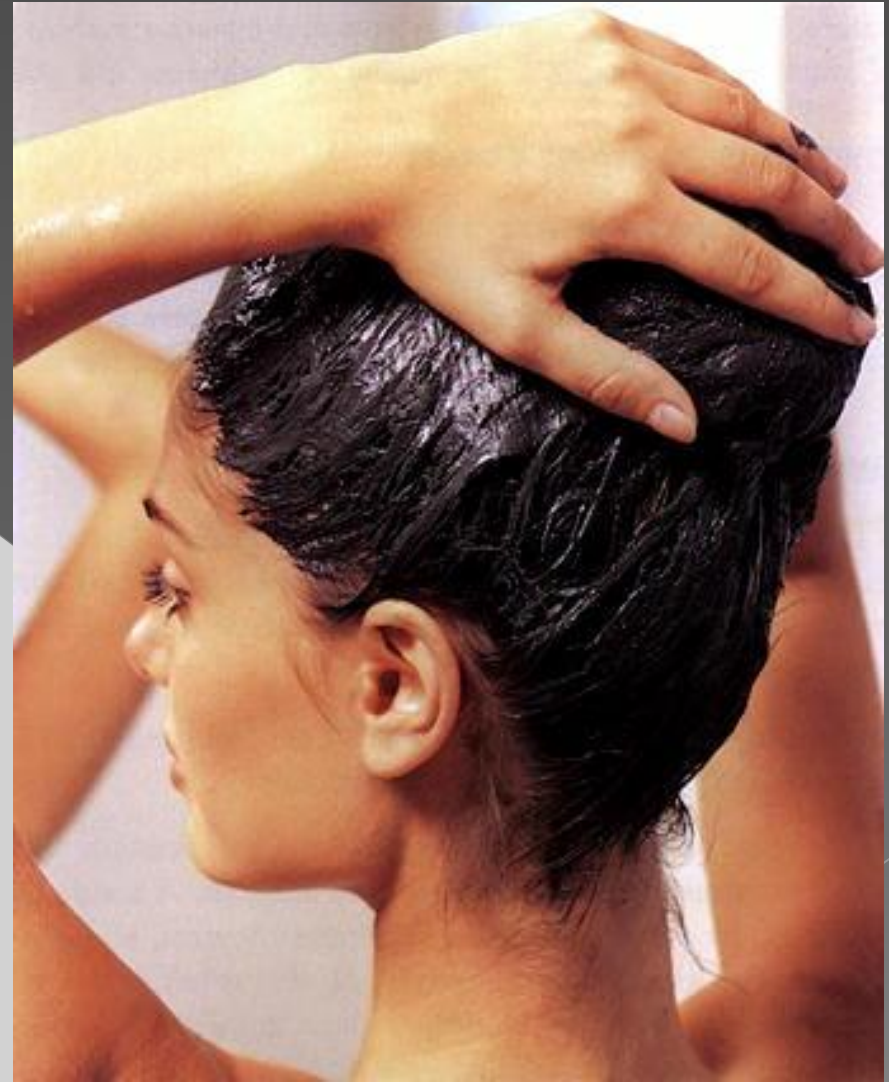
1. Помните о том, что кожа быстро загрязняется, ее поры закупориваются, и она перестает «дышать». Это одна из причин плохого самочувствия, усталости, вялости. Вы наверняка не раз замечали, как после душа проходит усталость, улучшается настроение. Вода как бы смывает ваше плохое настроение и проблемы, а также прекрасно закаливает организм.





Правила личной гигиены

2. Мойте волосы не по расписанию — 1 раз в неделю, а по мере того, как они становятся грязными. Не забывайте и о народных средствах: можно мыть голову желтком, размоченным ржаным хлебом, простоквашей. Полезно ополаскивать волосы настоем репейника, ромашки. Хорошо споласкивать их талой водой.



Правила личной гигиены



3. Уход за полостью рта - это сохранение зубов в здоровом состоянии, профилактика таких заболеваний, как кариес.

Предупредить кариес можно регулярной чисткой зубов.

Правила личной гигиены



4. Тщательно следите за своими руками. Ногти должны быть чистыми и коротко подстриженными.

Обязательно мойте руки:

- придя с улицы;
- после посещения туалета;
- перед едой;
- после игры с животными.

5. Не забывайте о ногах. Они часто потеют, появляется неприятный запах, поэтому их также надо мыть ежедневно и ежедневно надевать чистые носки или колготки.



Чистота, опрятность, гигиена-
это первый шаг к красоте и
физическому здоровью.





Вопросы для закрепления

1. Что такое личная гигиена?
2. Что относится к средствам гигиены?
3. Каковы правила личной гигиены?