

*Прекрасная  
и телом, и душой*



Классный час  
для девушек  
7-9 класса

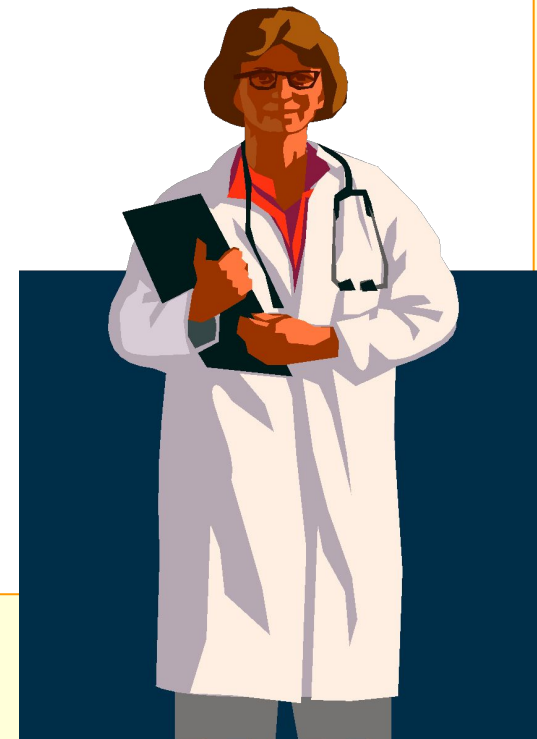
*девушка*



# Гигиена тела и души

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

- Гигиена тела
- Гигиена одежды и обуви
- Гигиена жилища



*КОЖА лица*

*волосы*

*руки*

*ноги*

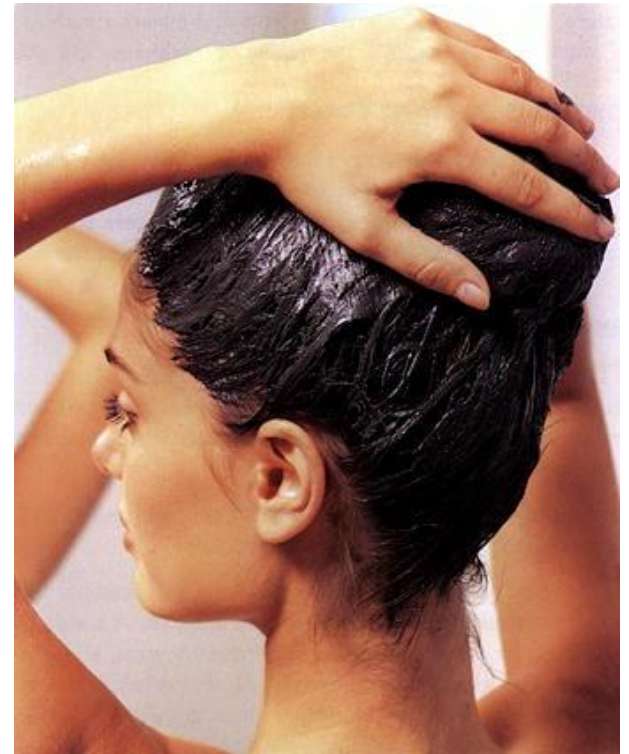


*интимные  
зоны*



# Волосы

Мойте волосы 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.





# О причёске...

Причёска может  
быть двух  
типов: дневная  
(деловая) и  
вечерняя





# Кожа тела

**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.**





# Кожа лица

Кожа лица бывает:

- Сухой
- Жирной
- Комбинированной





# Уход за юной кожей

## Основные процедуры:

- Очищение
- Увлажнение
- Защита







# Макияж юной леди

- Должен быть естественным, неброским
- Ярким должен быть вечерний макияж





# Полость рта



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

Предупредить кариес можно регулярной чисткой зубов.



# Ароматы...

Как выбрать духи,  
туалетную воду?

- Для юных  
девушек более  
подходящие  
легкие,  
воздушные,  
свежие ароматы





# Руки девушки

- Должны быть всегда опрятными, чистыми, ухоженными
- Ногти одной длины, лучше недлинные





# НОГИ

- нужно мыть ежедневно мылом и прохладной водой. При повышенной потливости холодная вода снижает отделение пота. Необходимо тщательно следить за целостью кожных покровов ног. Потертости или ссадины на ногах легко могут вызвать грибковые или гнойничковые заболевания.





# Интимная гигиена

- Каждодневный уход
- Чистота белья
- Избегание тяжестей
- Избегание переохлаждения
- Правила ухода
- Средства ухода





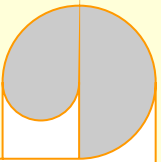
# СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



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



# Гигиена одежды



- Основное назначение одежды - защита человека от неблагоприятных условий внешней среды и сохранения необходимой температуры тела.
- Одежда должна быть достаточно пористой, обладать способностью быстро поглощать и отдавать влагу, легко очищаться от загрязнений.







- Нательное белье служит своеобразной "промокашкой"; поглощает пот, жир, минеральные соли, освобождает кожу отсаливающих клеток. Все это помогает кожному дыханию. В настоящее время в ткани добавляют синтетическое волокно, отчего они меньше мнутся, выглядят наряднее, но хуже очищают кожу.
- Чтобы одежда имела красивый и опрятный вид, хорошо грела, ее надо регулярно очищать стиркой или химической чисткой.



## Стирка



Разрешается  
стирка



Стирка  
запрещена



Стирать в  
холодной воде  
(до 30<sup>0</sup>С)



Стирать в  
теплой воде  
(до 40<sup>0</sup>С)



Стирать в  
горячей воде  
(до 50<sup>0</sup>С и  
выше)



Щадящая  
стирка



Деликатная  
стирка



Ручная  
стирка



Машинная  
стирка  
запрещена



Отжим  
запрещен



Шерстяные  
изделия



Тонкие ткани  
с  
неустойчивыми  
красителями  
(CA, PAC)



Ткани с  
устойчивыми  
красителями  
(CO, CV, Ny)



Можно  
кипятить  
(белые CO, LI)



# ОБУВЬ

- Удобной, соответствовать ноге, ее размеру. Узкая, не удобная обувь может быть причиной образования на ногах болезненных мозолей, трещин.
- Нужно помнить, что от обуви зависит хорошее самочувствие и настроение.
- Для сохранения обуви она нуждается в уходе - чистке, просушке, смазывании кремом.





Автор: Анастасия Владимировна Беспечальных,  
заместитель директора  
по учебно-воспитательной работе  
МКОУ СОШ п. Октябрьский Зуевского р-на Кировской обл.

*Будьте здоровы  
и красивы!*