

Прекрасная и телом, и душой



девушка

Классный час
для девушек
7-9 класса



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

РУКИ

ИНТИМНЫЕ
ЗОНЫ



ВОЛОСЫ

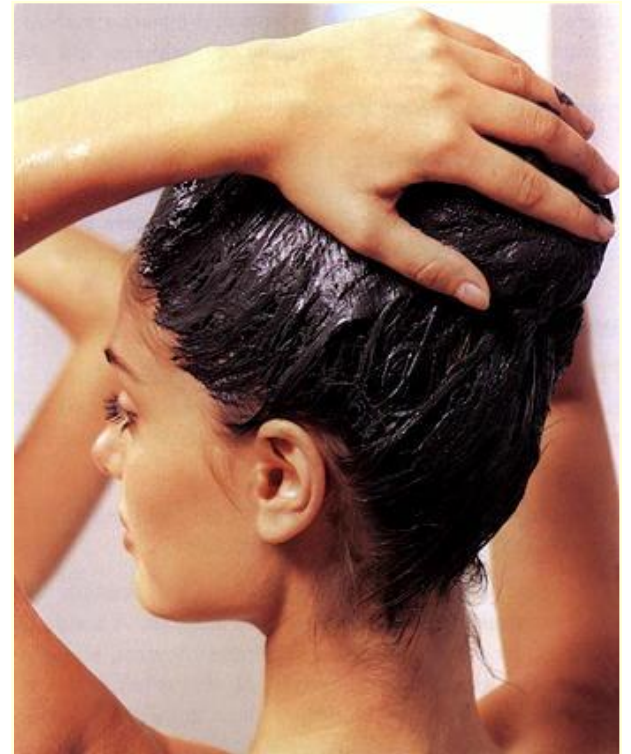
НОГИ



Волосы

Мойте волосы по мере того,
как они становятся
грязными.

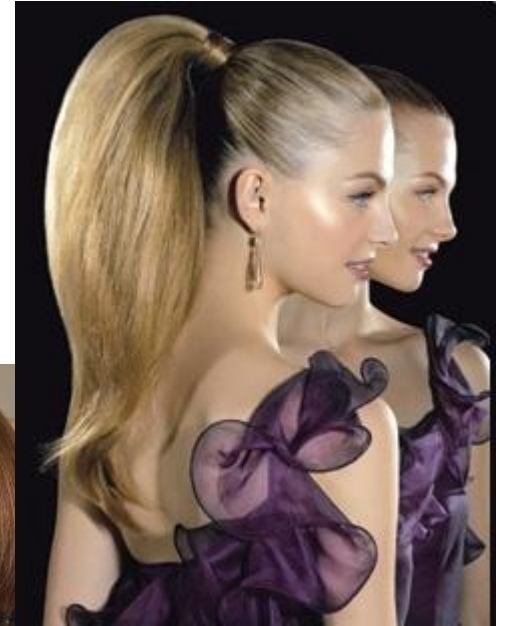
Не забывайте и о народных средствах: можно мыть голову желтком, размоченным ржаным хлебом, простоквашей. Полезно ополаскивать волосы настоем репейника, ромашки.





О причёске...

Прическа 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

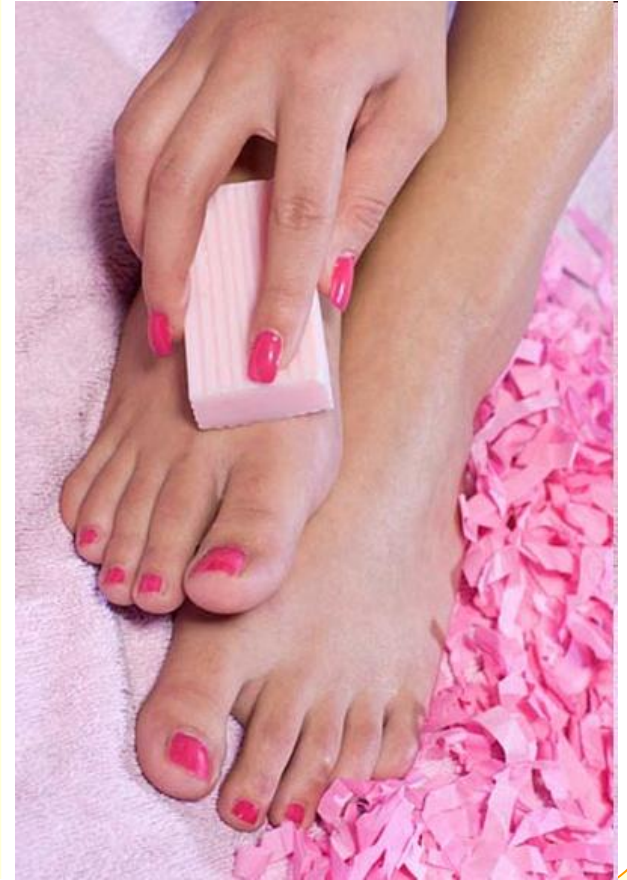
- Должны быть всегда опрятными, чистыми, ухоженными
- Ногти одной длины, лучше недлинные





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





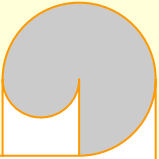
СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



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 30⁰С)



Стирать в
теплой воде
(до 40⁰С)



Стирать в
горячей воде
(до 50⁰С 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!**