

# Всё в твоих руках.

**Жил Мудрец,  
который знал все. Один  
человек захотел  
доказать, что мудрец знает  
не все.**

**Зажав в ладонях  
бабочку, он спросил: « Скажи,  
мудрец, какая  
бабочка у меня в руках: мертвая  
или живая? А сам**

**думает: « Скажет живая - я ее  
умертвлю,  
скажет мертвая - выпущу».**

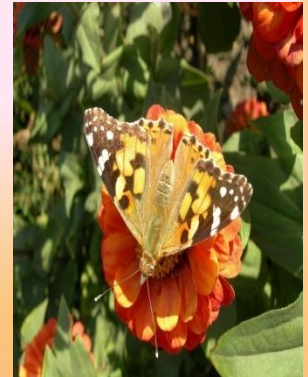
**Мудрец,**

**подумав,**

**ответил:**

**« Все в твоих руках».**

- В наших руках и наше здоровье. Сегодня мы поговорим об



# Тема исследования: **Гигиена кожи рук. Болезни грязных рук**



**Цель: выяснить, как влияет качество мытья рук на здоровье человека, доказать одноклассникам важность чистых рук, объяснить к чему может привести несоблюдение правил личной гигиены.**

## **Задачи :**

- **познакомить учащихся с основными правилами личной гигиены кожи рук, объяснить, что соблюдение их – важное средство сохранения здоровья человека, сформировать гигиенические навыки и умения, воспитывать культуру здоровья, ведение здорового образа жизни;**
- **изучить литературу по теме;**
- **провести эксперимент; изучить опытным путём состояние грязных рук;**
- **обобщить данные и сделать выводы.**

**Автор работы: Клещёнок Дмитрий, ученик 1 «Г» класса  
МОУ гимназии №7 г. Балтийска  
Руководитель: Богачёва Татьяна Юрьевна**

**ПРОБЛЕМА:** непонимание моими одноклассниками важности качества мытья рук, несоблюдение правил личной гигиены.

**Актуальность:** данная тема актуальна и интересна практически для всех людей, ведь от качества мытья рук зависит наше здоровье, а в современном мире так важно следить за своим здоровьем и делать всё возможное для того, чтобы испортить.



**Гипотеза:** предположим что, от качества мытья рук напрямую зависит здоровье человека. Содержание рук в чистоте является важным условием гигиенического ухода за всем телом.

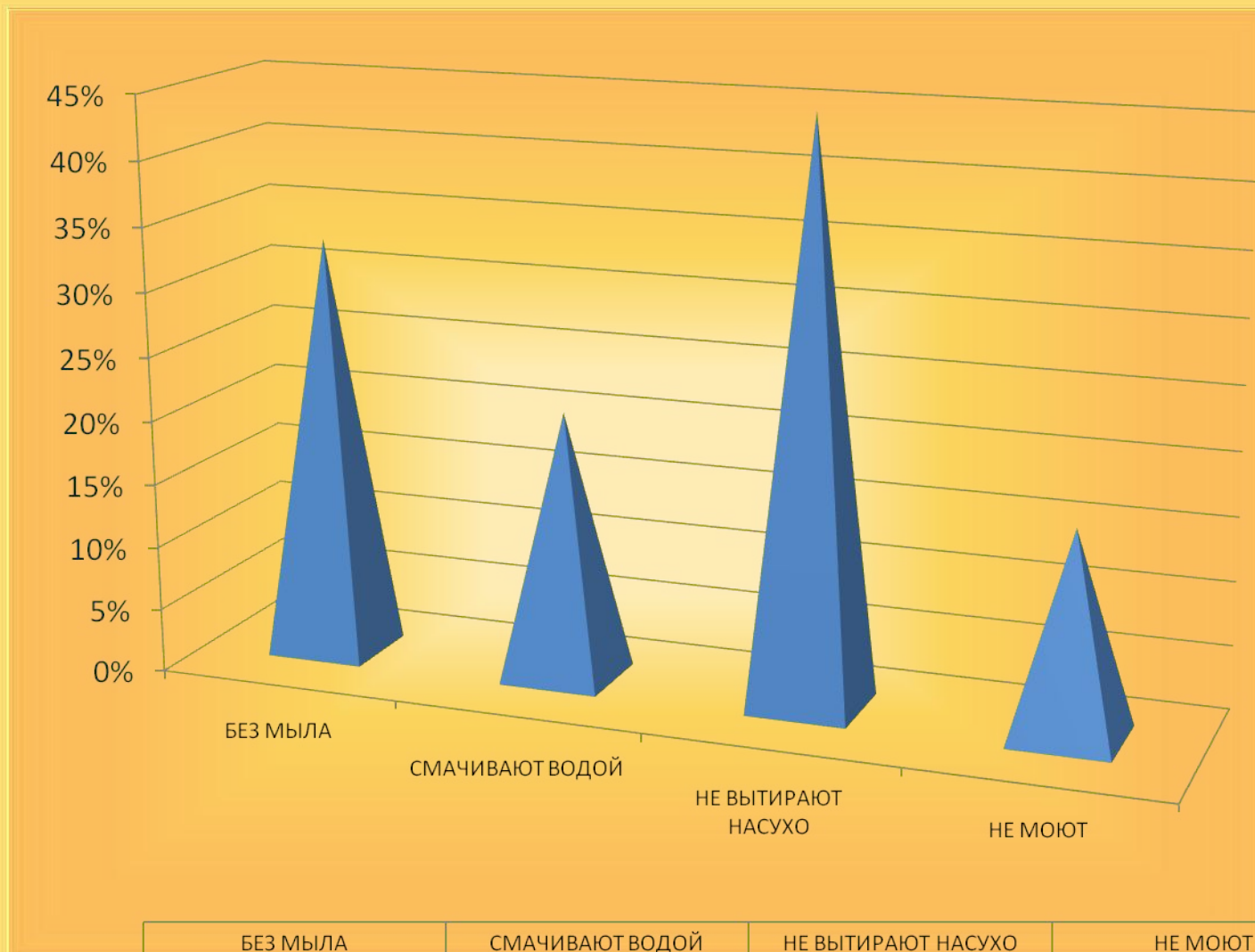


**Методы исследования:**  
изучение теоретических источников,  
эксперимент,  
сравнение,  
описание.





## ИЗ 24 учащихя



■ ИЗ 24 учащихя

БЕЗ МЫЛА

33%

СМАЧИВАЮТ ВОДОЙ

21%

НЕ ВЫТИРАЮТ  
НАСУХО

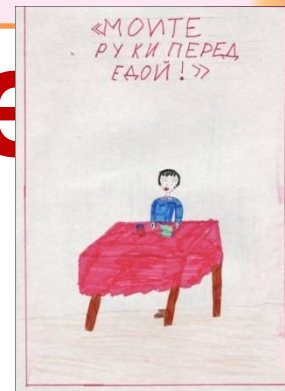
45%

НЕ МОЮТ

НЕ МОЮТ

16%

# Береги здоровье смолоду!

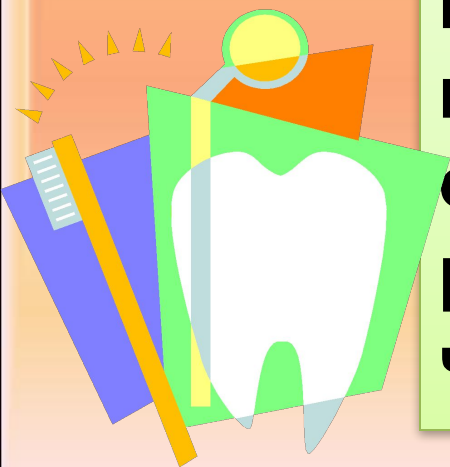


Особенно важно следить за чистотой своих рук. Руками мы берём различные предметы. На них есть грязь, часто невидимая для глаз. С невымытыми руками она попадает сначала в рот, а затем в организм. С грязью передаются различные болезни от больного человека к здоровому.

Ох, здоровая еда  
В жизни нам нужна всегда,  
А не будешь ей питаться,  
Можешь маленьким остаться.

Чипсы кушать вредно,  
Ты в стойке жди.  
Там накормят всех отменно  
И, конечно, от души.

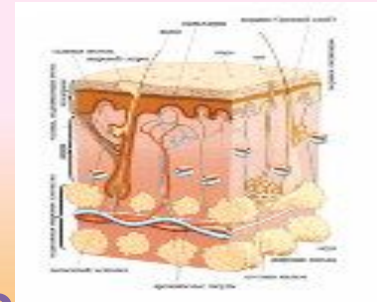
2007/01/15 13:21



# Кожа - надежная защита организма.

## Кожа состоит из трех слоев.

1. Наружная оболочка.
2. Кожа.
3. Подкожный жир.



Она защищает наше тело от болезней. Когда мы бегаем, прыгаем и нам становится жарко, то на коже появляются капельки пота. На ней так же есть тонкий слой жира. Если кожу долго не мыть, то на ней накапливается жир, пот, которые задерживают частицы пыли. От этого кожа становится грязной, грубой, она перестает защищать наше тело. Грязная кожа может принести вред здоровью. На коже размножаются микробы (1 кв. см. до 40 000). Если не следить за чистотой кожи, то могут возникнуть кожные заболевания.



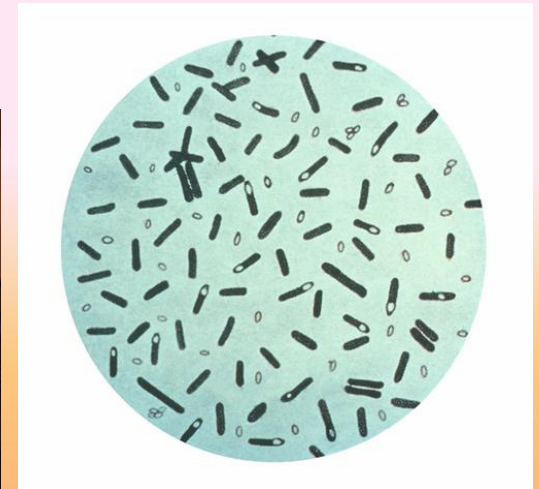
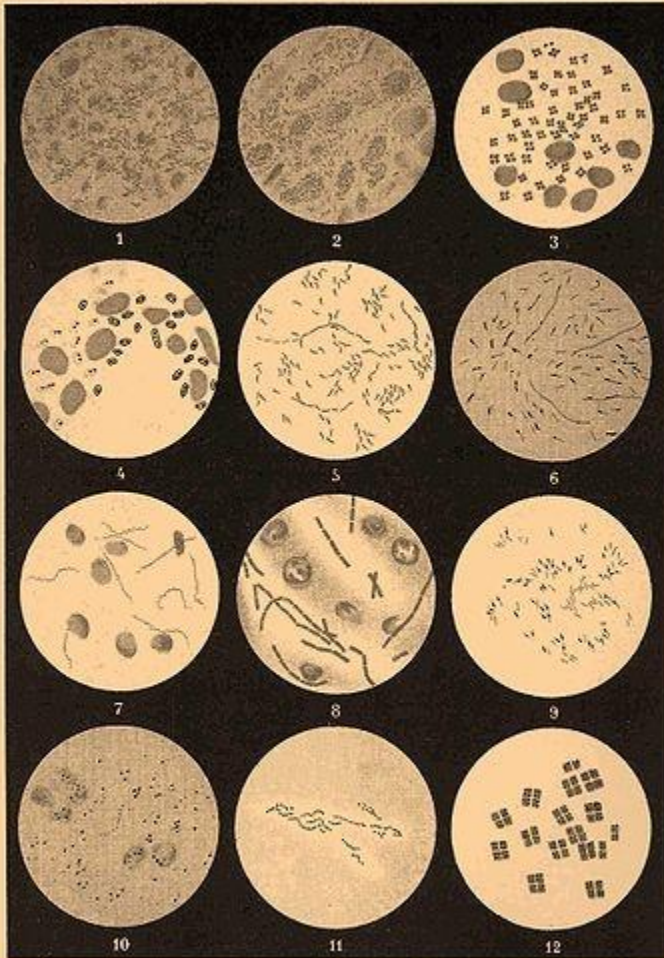
**ОПЫТ №1:** Перед обедом предложили ребятам смыть мылом грязь с рук в банки. Уже визуалью было видно, что вода стала мутная. Из банки при помощи пипетки мы взяли несколько капель воды и рассмотрели их под микроскопом. На стекле были видны бактерии шаровидной и палочковидной формы, которые могли попасть к нам в рот и вызвать различные заболевания.





# Вид бактерий под микроскопом

## БАКТЕРИИ.



1. Вуоретали 2. Прокки 3. Микроскопа тетраэдрова 4. Висамакка (крупношля) легкая 5. Холери  
6. Тифа (брюшного) 7. Возвратной чаракки 8. Сибирской язви 9. Сала 10. Гона 11. Рама 12. Сардана  
(SM 1. 2. 3. 4. 5. 6. 10 и 11 увеличаны аз 1000, 4. 7. 9. и 12 — аз 500).



Тёплой воде и в чистые, плоские, стеклянные чашечки разлили раствор. Когда он застыл, мы предложили одноклассникам после прогулки с немытых рук специальной ватной палочкой провести по руке и под ногтями и «посеять» содержимое на желатин. Чашки поставили в тёмное место, сразу закрыв их.

Мы сфотографировали результаты опыта. Через 2 дня место, где мы посеяли содержимое, стало беловатого цвета, на следующий день пожелтело, а затем потемнело и разрослось. **Здесь видны образовавшиеся колонии бактерий и микроскопических грибов, источником которых были наши грязные руки.**

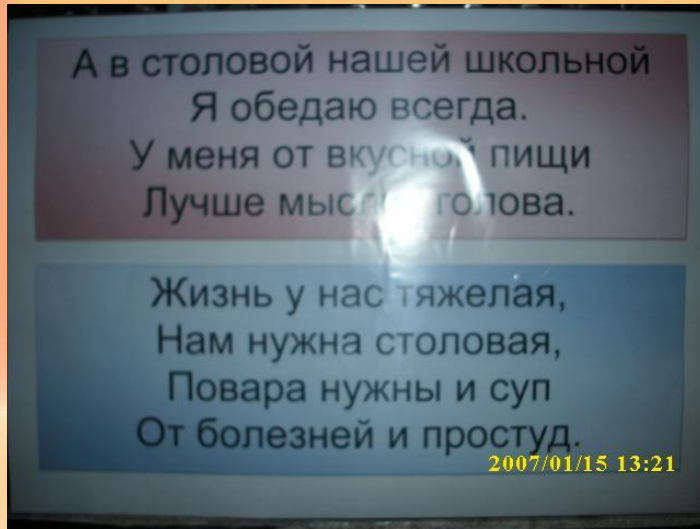
# Кишечные инфекции - что это такое?

- Кишечные инфекции — это целая группа заболеваний, которые повреждают пищеварительный тракт. Всего таких заболеваний более 30. Из них самое безобидное — пищевое отравление, а самые опасные — брюшной тиф, гепатит, дизентерия, чесотка, холера.





# Как распознать?



- Кишечные инфекции всегда случаются неожиданно. В начале человек чувствует слабость, вялость, у него может испортиться аппетит, заболеть голова и даже повыситься температура.
- Затем появляются тошнота, рвота, боли в животе, понос. Может беспокоить жажда и озноб. Следует немедленно обратиться к врачу.



# Рекомендации

Мы на завтрак сидим,  
Кашу дружно мы едим.  
Знает каждый ученик:  
Ум без завтрака поник.

Мимо школьной – то столовой  
Я спокойно не хожу.  
Как услышу запах вкусный,  
Сразу руки мыть 2007/01/15 13:22

Главный способ ухода за кожей – мытье. Тогда с кожи удаляются пыль, жир, пот, микробы. Мыть тело надо 1-2 раза в неделю. Ученые подсчитали, что во время мытья с мылом и мочалкой с кожи удаляется 1,5 млрд. микробов.

Обязательно каждый день надо мыть лицо, руки, ноги, шею, кожу подмышечных впадин.





# Рекомендации

## ЗДОРОВЬЕ

*Его нельзя купить, нельзя  
занять,  
Его не подарить на день  
рождения,  
Оно нужнее всякого добра,*

**И:**

### • ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ:

- Правильно мыть руки перед едой и после каждого посещения общественных мест.
- Не грызть ногти, различные предметы.
- Тщательно промывать фрукты и овощи.
- Не пить воду из-под крана.
- Не пить и не есть из одной посуды с другими людьми.
- Не носить чужую одежду и не пользоваться чужими средствами личной гигиены (зубная щётка, расчёска, мочалка, ножницы и т. д.).
- Не трогать, не расчёсывать больные места.
- Мыть руки перед тем, как лечь спать. Иначе во сне можно нечаянно потереть лицо



**МОЙТЕ РУКИ ПЕРЕД ЕДОЙ!**



Дорогие мои дети!  
Я пишу вам письмо:  
И прошу вас, мойте чаще  
Ваши руки и лицо.  
Все равно какой водою:  
Кипяченой, ключевой,  
Из реки или колодца,  
Или просто дождевой!

Нужно мыться  
непрерывно  
Утром, вечером и днем –  
Перед каждой едой,  
После сна и перед сном!  
Тритесь губкой и  
мочалкой!

Потерпите – не беда!  
И чернила и варенье  
Смоют мыло и вода.  
Дорогие мои дети!  
Очень, очень вас прошу:  
Мойтесь чаще, мойтесь  
чаще –  
Я грязнуль не выношу.  
Не подам руки грязнулям,  
Не поеду в гости к ним!  
Сам я моюсь очень часто  
До свиданья! Ваш Тувим.

(Ю.Тувим)



## Памятка:

1. Подготовка к умыванию (мыло, полотенце).
2. Умываться лучше всего раздетым до пояса.
3. Сначала хорошо с мылом вымыть руки под струей воды, проверить чистоту ногтей.
4. Затем уже чистыми руками мыть лицо, уши, шею.
5. После умывания

# Советы доктора Воды



1. Раз в неделю мойся основательно.
2. Утром, после сна, мой руки, лицо, шею, уши.
3. Каждый день утром и вечером мой руки и ноги, а также не забывай чистить зубы.
4. Обязательно мой руки после уборки комнаты, туалета, игр, прогулки, общения с животными, поездки в транспорте.
5. Регулярно проводи уборку квартиры.

**Научись ценить  
здоровье,  
Относись к себе с  
любимой!**





**ВЫВОД: Болезни грязных рук – это болезни, которые всегда можно предотвратить.**

**Существует много способов предотвращения, но вот один из самых доступных – правильно мыть руки перед едой.**



## Синквейн: Руки,

чистые, золотые,

мастерят, трудятся, творят,

наши верные помощники,

верхние конечности.



- В народе говорят про людей, которые крадут «не чист на руку» или у нас «грязные руки».

Если бы мыло помогало и от этой «болезни»!...

Желаем Вам иметь «чистые руки», т. е. не кривить душой и быть с «чистой совестью».

