

# ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА, 5 КЛАСС

---



ГБС(К)ОУ школа-интернат VIII вида станицы Медведовской  
Краснодарского края

Учитель: Миронюк З.Н.

# НАЗОВИТЕ СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



### 3. ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

Личная гигиена – это правила, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека.

#### УХОД ЗА КОЖЕЙ

##### Содержание в чистоте:

- регулярное обмывание водой со специальным моющим средством;
- регулярная смена белья.

##### Защита:

- защита открытых участков от мелких травм;
- защита от неблагоприятных воздействий окружающей среды.

##### Укрепление:

- сбалансированное питание;
- воздушные и солнечные ванны.

##### Своевременная профилактика и лечение:

- при появлении на коже каких-либо изменений (покраснения, воспаления, потертостей и др.) оказание соответствующей медицинской помощи.

#### УХОД ЗА ВОЛОСАМИ

##### Содержание в чистоте:

- соблюдение режима мытья волос со специальным моющим средством;
- регулярная стрижка волос.

##### Защита:

- не носить тяжелые и тесные головные уборы;
- не ходить без головного убора в морозную и жаркую погоду.

##### Укрепление:

- сбалансированное питание;
- регулярное расчесывание;
- регулярный массаж кожи головы.

##### Своевременная профилактика и лечение:

- расчески и щетки для волос должны быть строго индивидуальны;
- при появлении первых симптомов заболевания (зуд, сильное выпадение волос, покраснение кожи и др.) оказание соответствующей медицинской помощи.

#### УХОД ЗА ЗУБАМИ И ПОЛОСТЬЮ РТА

##### Содержание в чистоте:

- чистить зубы не реже двух раз в сутки;
- полоскать рот после каждого приема пищи.

##### Защита:

- предохранять от механических повреждений во время спортивных занятий.

##### Укрепление:

- употреблять пищу, укрепляющую зубы и десны (молочные продукты, овощи, фрукты и др.).

##### Своевременная профилактика и лечение:

- зубная щетка должна быть строго индивидуальной;
- посещать стоматолога не реже двух раз в год.

# УХОД ЗА КОЖЕЙ



Регулярное обмывание водой со специальными моющими средствами.

Регулярная смена белья.

Защита открытых участков от мелких травм.

Защита от неблагоприятных воздействий окружающей среды.

Правильное питание.



# Уход за волосами



## *СОДЕРДАНИЕ В ЧИСТОТЕ*

-соблюдение режима мытья волос с о специальными моющими средствами

-регулярная стрижка волос

## *ЗАЩИТА*

-не ходить без головного убора в морозную и жаркую погоду

## *УКРЕПЛЕНИЕ ВОЛОС*

-правильное питание

-регулярное расчесывание

*Своевременная профилактика и лечение*

-расческа должна быть индивидуальной

-при заболевании обратиться к врачу

# УХОД ЗА ЗУБАМИ И ПОЛОСТЬЮ РТА



## СОДЕРЖАНИЕ В ЧИСТОТЕ

- чистить зубы 2 раза в сутки
- полоскать полость рта после каждого приёма пищи

## ЗАЩИТА

- беречь от механических повреждений во время спортивных игр

## УКРЕПЛЕНИЕ

- употреблять в пищу продукты укрепляющие зубы и дёсны

## Современная профилактика и лечение

- использовать только индивидуальную щётку, посещать 2 раза в год стоматолога

# Практическая работа



- Чистите зубы не только справа налево, но и сверху вниз и снизу вверх, с наружной стороны и с внутренней.
- Щётку после использования тщательно промойте и просушите.
- Никогда не чистите зубы чужой щёткой.
- Полощите рот тёплой водой после еды.
- Два раза в год проверяйте состояние зубов у врача.

# ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



- Мыть руки перед едой, после посещения туалета, после всякого загрязнения.
- Стричь коротко ногти на руках и ногах.
- Мыть на ночь ноги и вытирать их специальным полотенцем.
- Мыться до пояса, мыть лицо, уши и шею.
- Содержать в порядке волосы.
- Чистить уши регулярно.



# Итог занятия:

---

- С какой темой сегодня познакомились?
- Прочитайте в тетради правила ухода за зубами.
- Что значит слово «гигиена»?