

Значение гигиенических знаний в формировании ЗОЖ у школьника

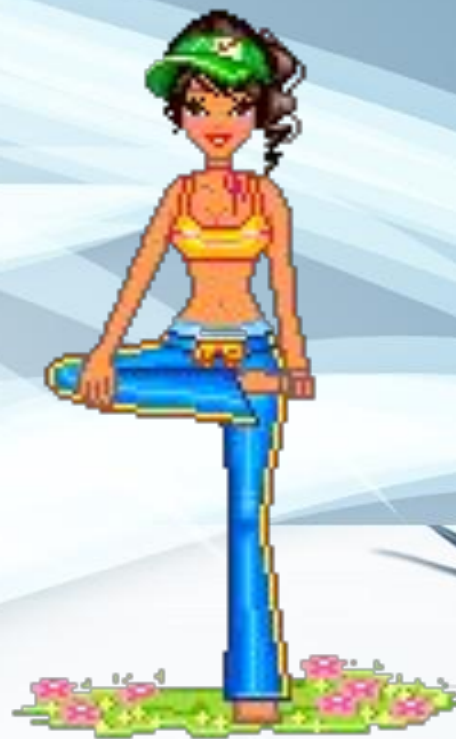
**Классный час для
детей 5 -7 классов
с ОВЗ 8 вид**

**Разработала
учитель высшей категории
МАОУ«ШИ №31»
Филатова Т. В.**



Здоровье – состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни.

Соблюдение правил личной гигиены – эффективный и доступный метод укрепления и сохранения здоровья.



Цели пед. коллектива:

- сформировать ценное отношение к своему здоровью;
- сформировать представление о том, как можно сохранить и укрепить свое здоровье, соблюдая личную гигиену;
- ознакомить с различными формами гигиенических процедур



Личная гигиена – ЭТО В ТОМ ЧИСЛЕ:

- ⇒ закаливание;
- ⇒ гигиена кожи;
- ⇒ гигиена зубов и полости рта;
- ⇒ гигиена одежды и обуви;
- ⇒ **подвижный образ жизни.**



remembrance, embers and membranes of beauty

Закаливание



Закаливание – это систематическое целенаправленное воздействие на организм внешних факторов (холода, тепла, солнечных лучей, дозированных физических нагрузок) с целью повышения устойчивости организма к неблагоприятным метеорологическим воздействиям за счет развития внутренних резервов.

Закаливание – средство профилактики простудных заболеваний

Виды закаливания:

Воздушные
ванны

Водные
процедуры

Солнечные ванны

Дозированная
физическая
нагрузка



Гигиена кожи

Кожа – это жизненно важный и сложно устроенный орган. Одна из функций которого – защита внутренних частей организма от неблагоприятного воздействия физических, химических и биологических факторов внешней среды.

Кожа – барьер для вирусов и микробов. Кожа должна быть чистой. Содержание кожи в чистоте достигается регулярным мытьем.

В дополнительном уходе нуждаются наиболее загрязняемые участки тела: руки, лицо, шея, ноги.

Под ногтями оказывается 95 % всех микробов.

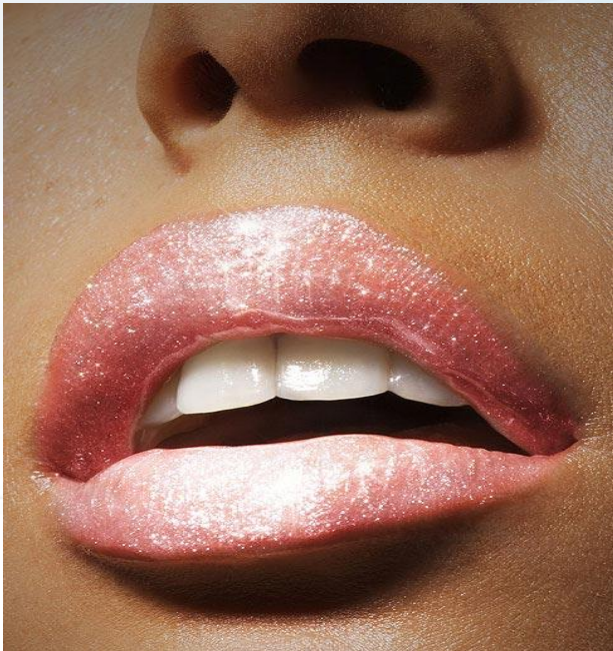


Гигиена зубов и полости рта

Здоровые зубы – это красивая улыбка, свежее дыхание и основа правильного пищеварения: хорошо пережеванная пища.

Кариес – заболевание зубов.

Пародонтоз – заболевание десен.



Гигиена одежды и обуви

Одежда и обувь служат для защиты организма человека от холода, жары, механических воздействий, внешних загрязнений, а также выполняют эстетическую функцию.



Одежда и обувь должны быть легкими, чтобы не утомлять человека при ходьбе. Одежда должна быть свободной, не стеснять движения, не препятствовать дыханию и кровообращению.



Обувь должна быть просторной, удобной, не нарушать кровообращение в нижних конечностях, не препятствовать испарению, не вызывать деформацию стопы, потертости, мозоли. Тесная обувь, сдавливая сосуды, способствует быстрому охлаждению и обморожению ног в холодное время года.

Одежда и обувь должны быть **обязательно** чистыми.



Физическая нагрузка

гимнастика



спорт

**подвижные игры
(в т. ч. и танцы)**

туризм

Недостаток физической активности (гиподинамия) может привести:

- ✓ к нарушению обмена веществ;
- ✓ ожирению;
- ✓ сердечно – сосудистым и прочим заболеваниям;
- ✓ психическим расстройствам;
- ✓ развитию вредных привычек (курение, пьянство, употребление наркотиков).



- Если мы взрослые воспитаем привычку у школьников соблюдать все правила личной гигиены, то обеспечим им крепкое здоровье.



Привычки - это форма нашего поведения.

Недаром А.С.Пушкин говорил:
«Привычка свыше нам дана,
замена счастьем она».



- Полезные привычки помогают формированию гармонически развитой личности, вредные, — наоборот, тормозят ее становление.
- Привычки чрезвычайно устойчивы.
- Гегель подчеркивал, что привычки делают человека их рабом.
- В школьном возрасте важно выработать полезные привычки, чтобы они стали основой ЗОЖ.



Спасибо за внимание!



ЖЕЛАЮ ВСЕМ СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

Разработала
учитель швейного дела
МАОУС(К)ОШИ №31
Филатова Т. В.