

# **Значение гигиенических знаний в формировании ЗОЖ у школьника**

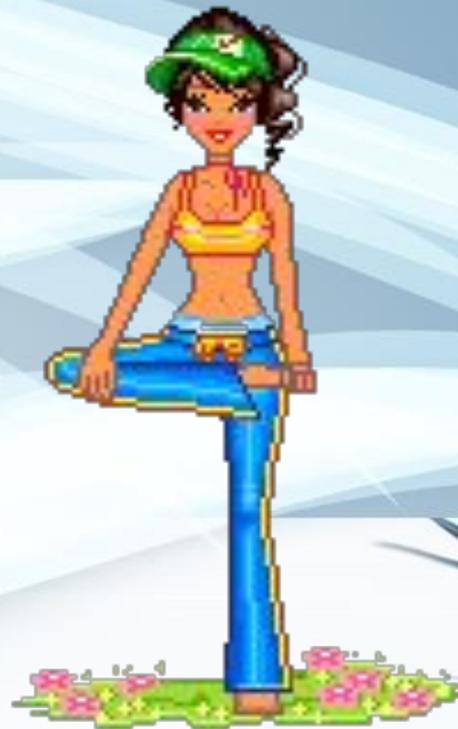
**Классный час для  
детей 5 -7 классов  
с ОВЗ 8 вид**

**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.

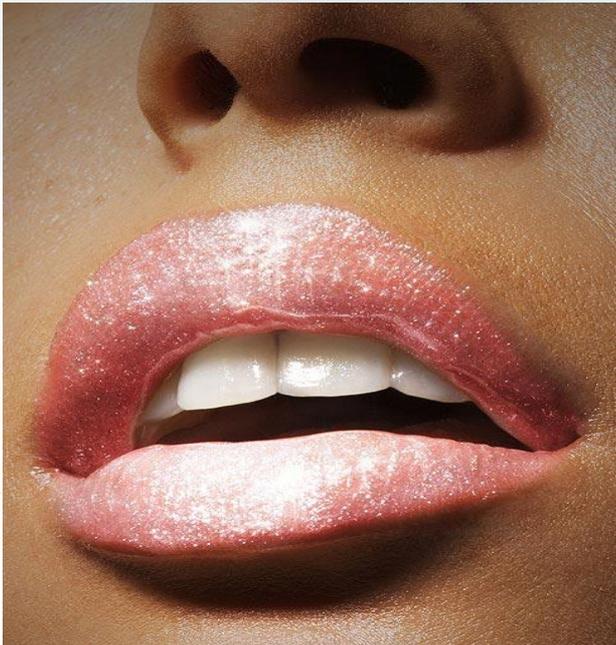


# *Гигиена зубов и полости рта*

**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!



# Спасибо за внимание!

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