

КГКОУ Школа № 1

Твое здоровье и личная гигиена

remembrance, embers and membranes of beauty

Подготовила:
Куликова Ольга Николаевна
учитель

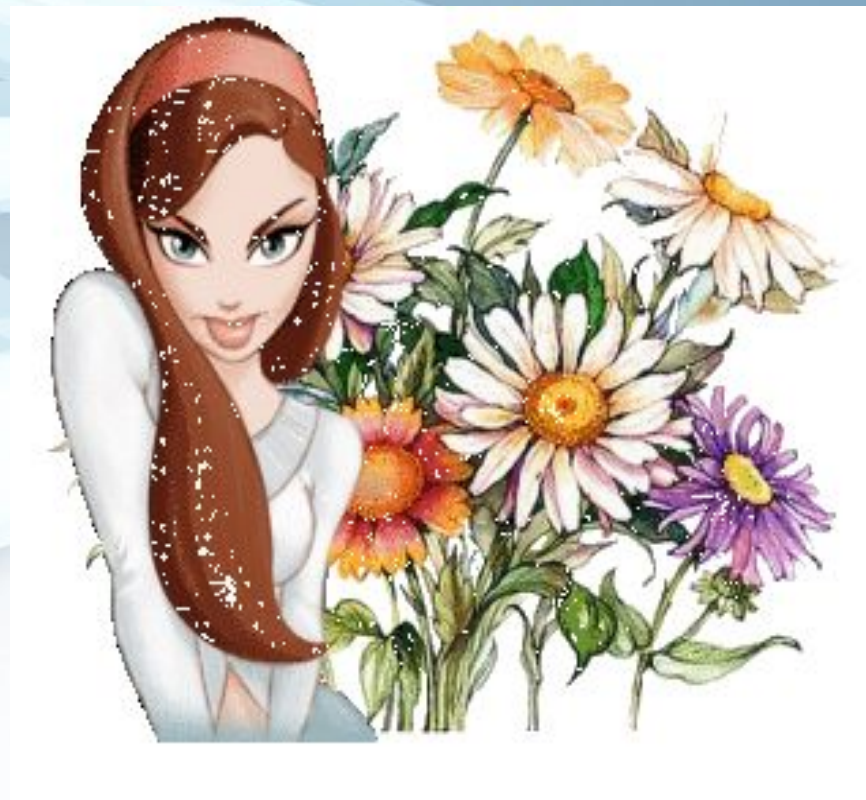
Цели:

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



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.



Личная гигиена – ЭТО В ТОМ ЧИСЛЕ:

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



remembrance, embers

api or arbor



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

Основные правила закаливания:

1. **постепенное увеличение закаливающих нагрузок;**
2. **последовательность перехода от легких процедур к процедурам с более интенсивным воздействием;**
3. **регулярность и систематичность;**
4. **комплексность;**
5. **учет индивидуальных особенностей организма.**



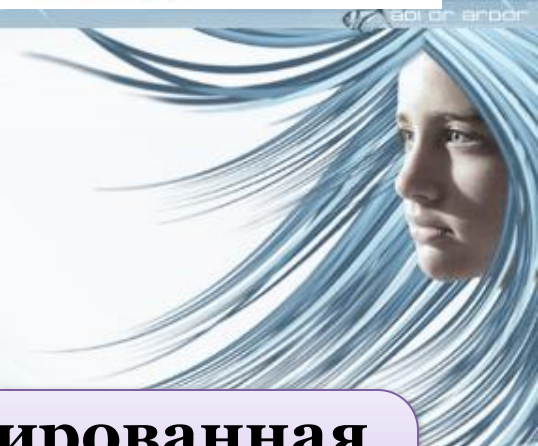
Виды закаливания:

**Воздушные
ванны**

**Водные
процедуры**

**Солнечные
ванны**

**Дозированная
физическая
нагрузка**



Воздушные ванны

**Воздушные ванны
бывают:**

- ✓ тепловые (от 20 до 30 °С);
- ✓ прохладные (от 14 до 20 °С);
- ✓ холодные (ниже 14 °С)

Водные процедуры

**Закаливание с помощью водных
процедур включает в себя:**

- ✓ обтирание (с него начинают
- ✓ закаливание водой);
- ✓ обливание (к чему приступают через
2 – 3 недели после обтирания);
- ✓ душ, в т. ч. и контрастный, с резкой,
но непродолжительной сменой
температуры;
- ✓ ванны;
- ✓ купание в бассейне или открытом
водоеме.

Солнечные ванны

Принимать воздушно – солнечные ванны можно на берегу реки, в местах, удаленных от объектов, которые могут загрязнять атмосферу.

Лучше принимать солнечные ванны в утренние часы. В это время солнечный спектр содержит больше ультрафиолетовых лучей и меньше инфракрасных.

При закаливании следует ложиться ногами к солнцу, защищая при этом голову и глаза.

Продолжительность процедур в первые дни не должна превышать 5 – 10 мин. Нельзя спать под прямыми солнечными лучами! Обильное потоотделение вызывает обезвоживание и потерю солей. Это может спровоцировать **тепловой удар**.



Длительное пребывание на солнце может привести:

- к ожогам;
- солнечным и тепловым ударам;
- нарушениям деятельности сердечно – сосудистой системы;
- онкологическим (опухолевым) заболеваниям кожи;
- раннему старению.

remembrance, embers and membranes of beauty



Перечислите силы природы с помощью которых можно проводить закаливающие процедуры.



У) Солнце



О) Ветер



П) Гроза



Р) Воздух



Ю) Луна



Я) Снег



Ш) Дождь



А) Вода



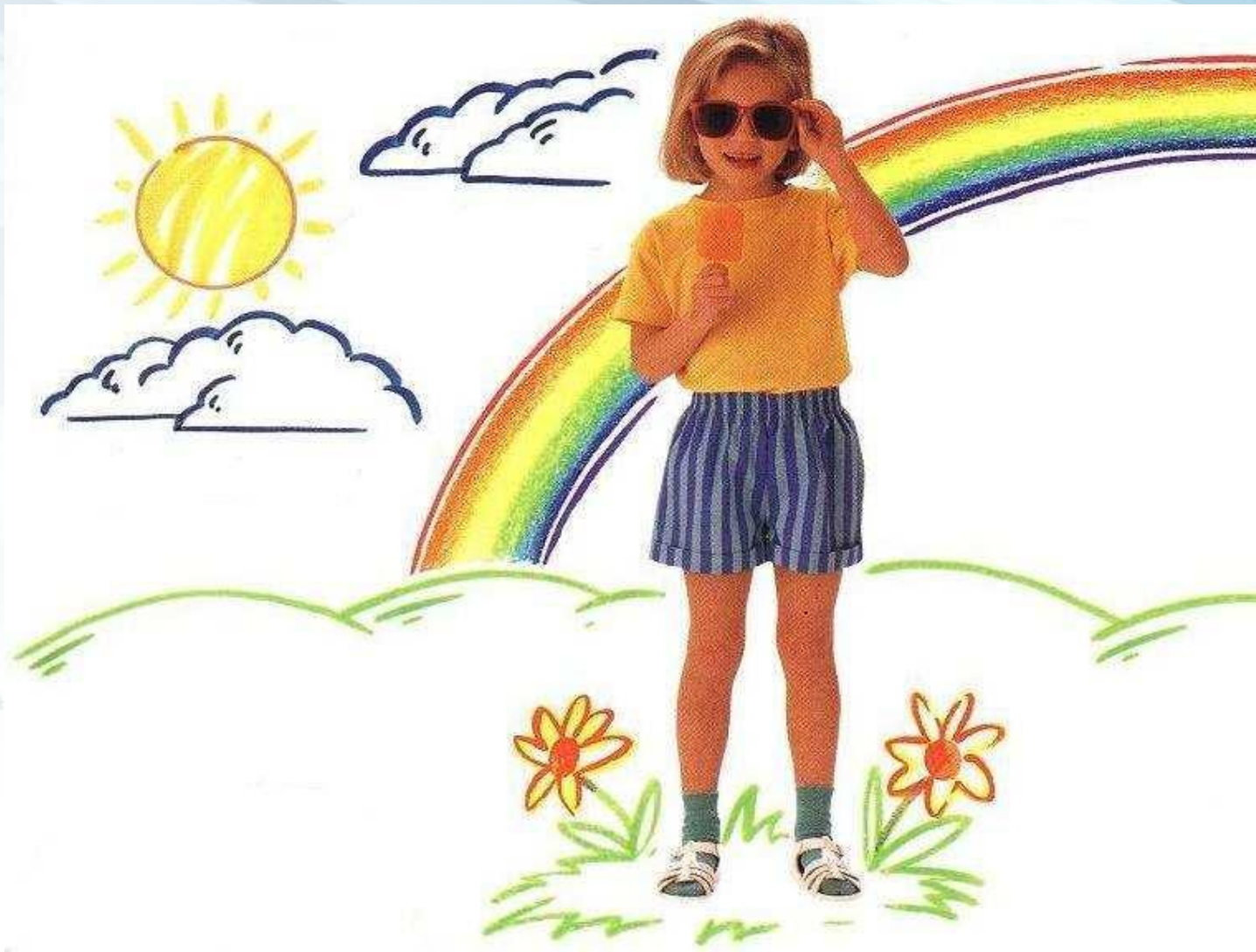
И) Метель



Т) Град



Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!



Дозированная физическая нагрузка

гимнастика



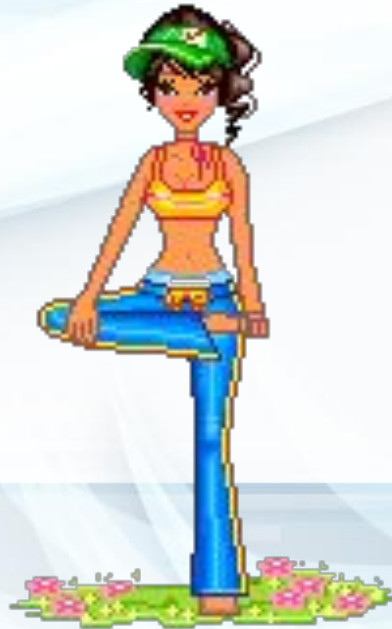
спорт

**подвижные игры
(в т. ч. и танцы)**

туризм



api or arbor



remember

При дозированных физических нагрузках у человека:

- улучшается гибкость позвоночника и подвижность суставов;
- увеличивается объем грудной клетки и возрастает жизненная емкость легких;
- улучшается работа сердечно – сосудистой системы;
- возрастает сопротивляемость организма.



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).



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.



Для поддержания чистоты кожи ежедневно следует принимать душ. Мытье - основной вид ухода за кожей, при котором с ее поверхности удаляются пыль, микробы, пот, кожное сало, различные загрязнения.

Если у вас нормальная и жирная кожа, пользуйтесь обычным туалетным мылом или гелем для душа.

При очень сухой коже рекомендуется пользоваться мягким детским мылом или делать втирания во влажную кожу специальных масел и кремов.



Если вы устали и хотите взбодриться, вам поможет контрастный душ. Начинать следует с теплой воды, постепенно увеличивая ее температуру, а затем быстро облиться холодной. Повторите процедуру 2-3 раза и заканчивайте ее прохладной или холодной водой. Такой контрастный душ прекрасно воздействует на кожу, так как улучшает ее кровоснабжение за счет мгновенного сужения и расширения кровеносных сосудов.

remembrance, embers and membranes of beauty



Очень распространенная проблема – это **потливость**. При повышенной потливости надо особенно тщательно следить за чистотой тела, так как запах пота создает неприятное впечатление. Кроме водных гигиенических процедур и применения специальных дезодорантов, устраняющих запах пота, попробуйте принимать настои лекарственных растений, которые, несомненно, помогут вам в этой ситуации.

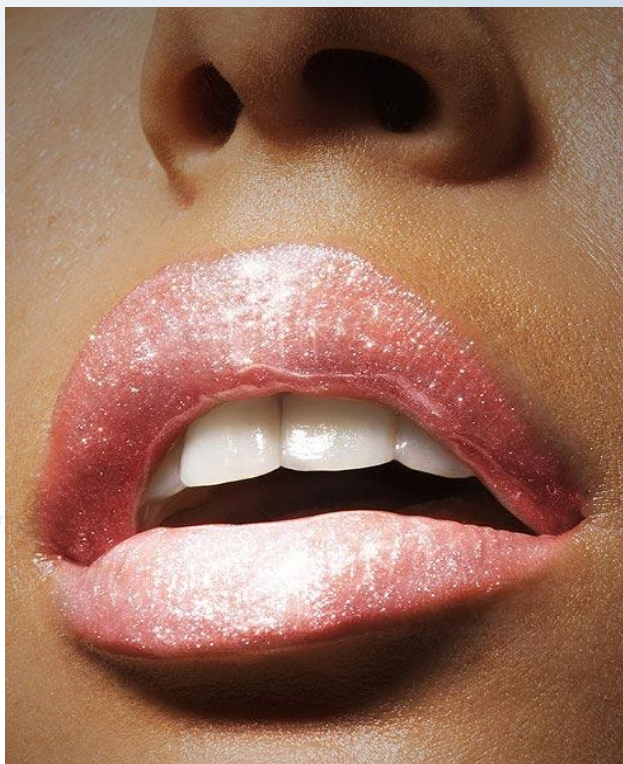


Гигиена зубов и полости рта

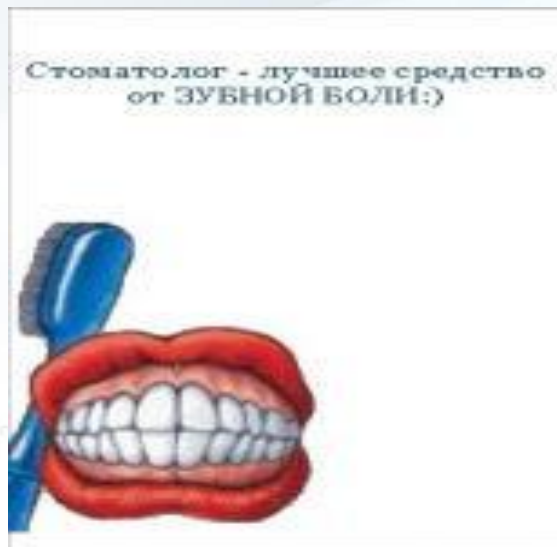
Здоровые зубы – это красивая улыбка, свежее дыхание и основа правильного пищеварения: хорошо пережеванная пища.

Кариес – заболевание зубов.

Пародонтоз – заболевание десен.



Регулярная чистка зубов способствует механическому удалению зубных отложений и остатков пищи, резко снижает количество микроорганизмов в полости рта. При плохом уходе на зубах образуется мягкий налет: в 1 мг зубного налета содержится 800 млн. бактерий.

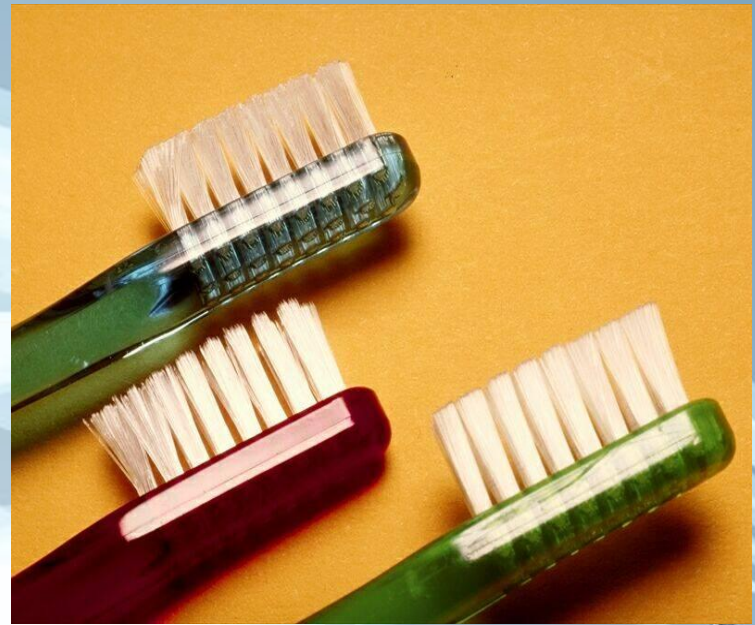


Основные правила использования зубной щетки:

**1. Перед чисткой и после чистки
зубов необходимо тщательно
вымыть щетку**

**2. Щетка должна храниться
щетинной вверх. Футляр щетки
используется только для
транспортировки.**

**3. Не рекомендуется давать свою
зубную щетку другим людям**



Основные правила использования зубной щетки:

4. Щетку необходимо менять, когда она изнашивается (1,5 - 2 месяца) или после инфекционных и вирусных заболеваний.

5. Дети должны чистить зубы детской зубной щеткой, подобранной соответственно возрасту.



**Назовите, какие продукты
полезны для зубов.**



Перечислите продукты, которые вредят здоровью зубов.



Будь аккуратен, забудь про лень, чисти зубы каждый день!

- *Сколько раз в день надо чистить зубы?*

1.-1 раз

2.-2 раза

3.- 3 раза



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. Тесная одежда, плотно прилегающая к телу, плохо вентилируется и мешает испарению пота.



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.



Соблюдайте чистоту!

- 1) Чистота тела - это первая защита от болезнетворных микробов. Идеальным было бы принятие ежедневного душа с горячей водой и мылом.**
- 2) Содержите по возможности чистыми и сухими одежду, особенно нижнее белье и носки.**
- 3) Если это возможно, пользуйтесь каждый день зубной пастой. Мыло, пищевая соль или сода могут с успехом заменить зубную пасту.**



Соблюдение всех вышеперечисленных правил личной гигиены обеспечит крепкое здоровье и будет способствовать сохранению этой главной ценности человека.





remembrance, embers and membranes of beauty

- [Супер-физкультминутка](#)

Вспомните и допишите пословицы и поговорки о чистоте и гигиене.

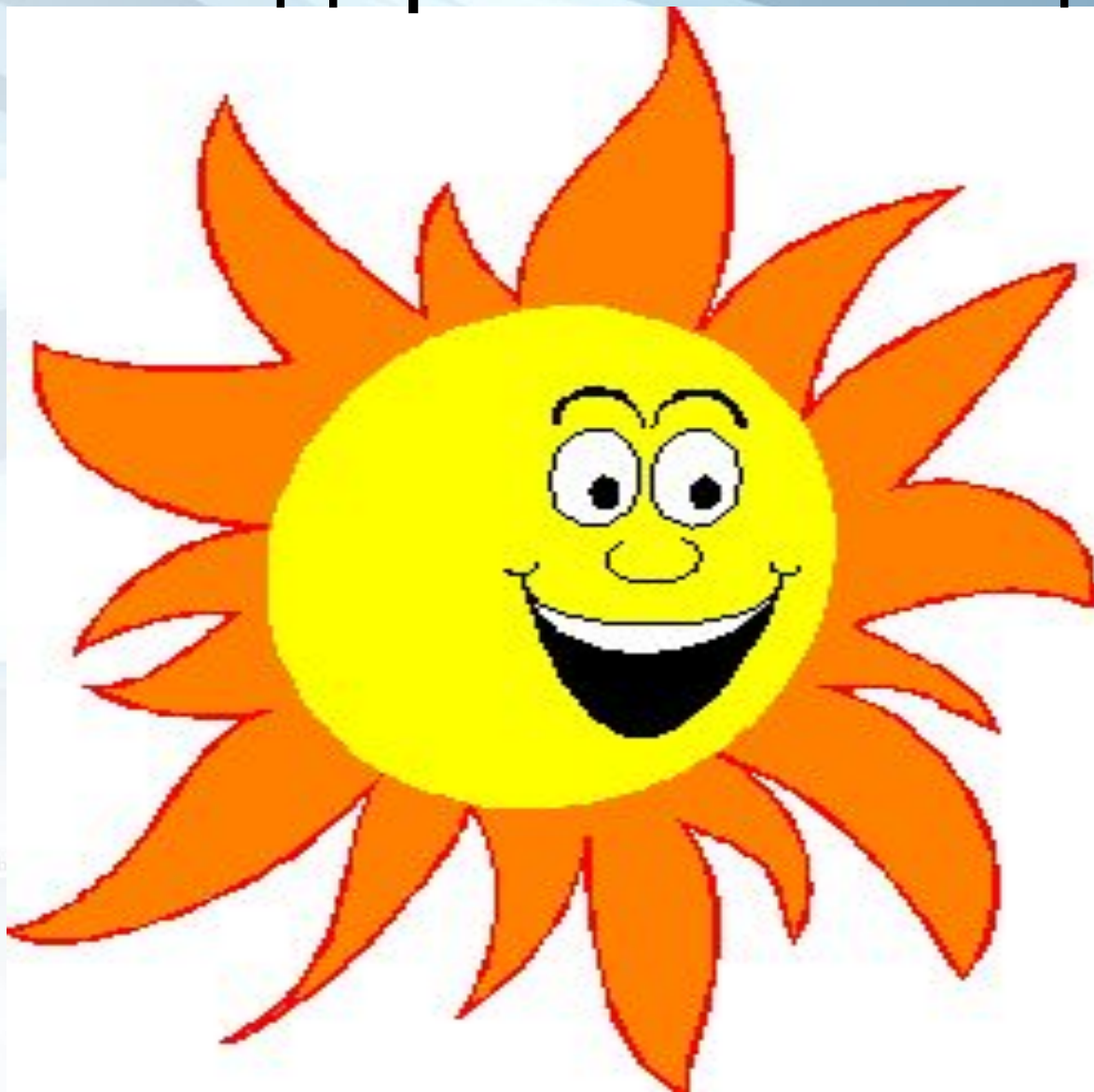
- Кто аккуратен, тот ...
- Будь аккуратен, забудь про лень,
...
- Чистота – лучшая
- Чистая вода – для
- От простой воды
и мыла у ...



- **Будь аккуратен, забудь про лень, чисти зубы каждый день!**
- **Чистота – лучшая красота!**
- **Чистая вода – для хворобы беда!**
- **Кто аккуратен, тот людям приятен!**
- **От простой воды и мыла у микробов тают силы.**



Береги здоровье с молодуду!



remembrance, embers and memb

