

КГКОУ Школа № 1

Твое здоровье и личная гигиена

remembrance, embers and membranes of beauty

Подготовила:
Куликова Ольга Николаевна
учитель

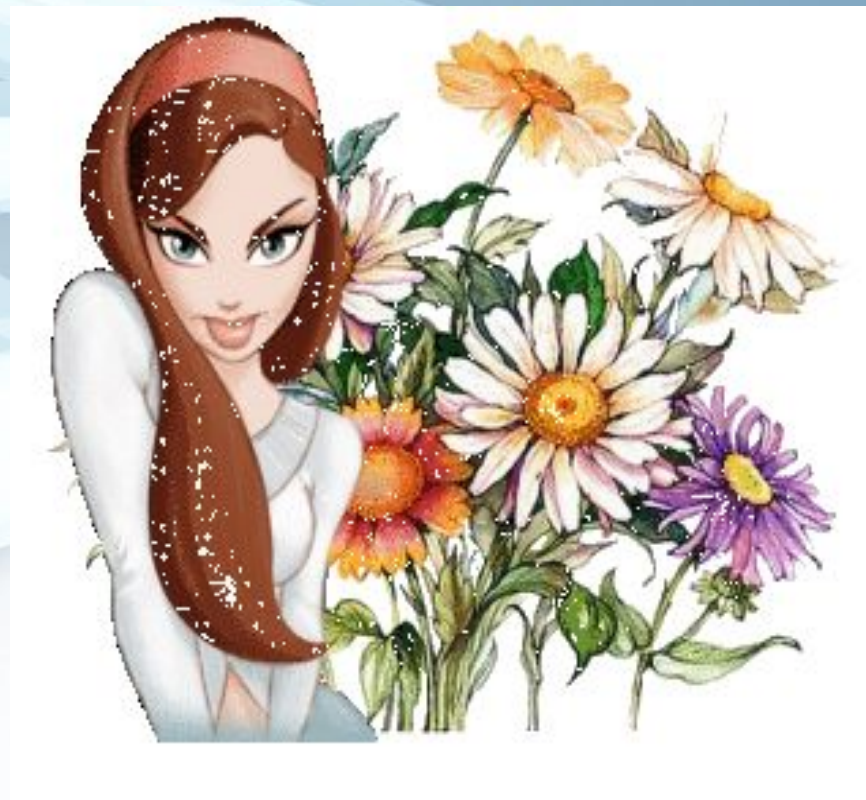
Цели:

- 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.**

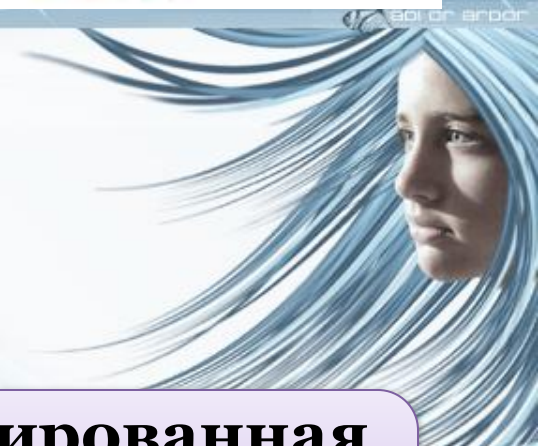
Виды закаливания:

**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.

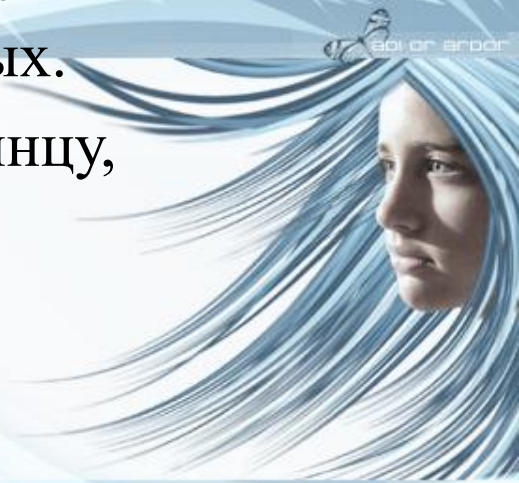
Солнечные ванны

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



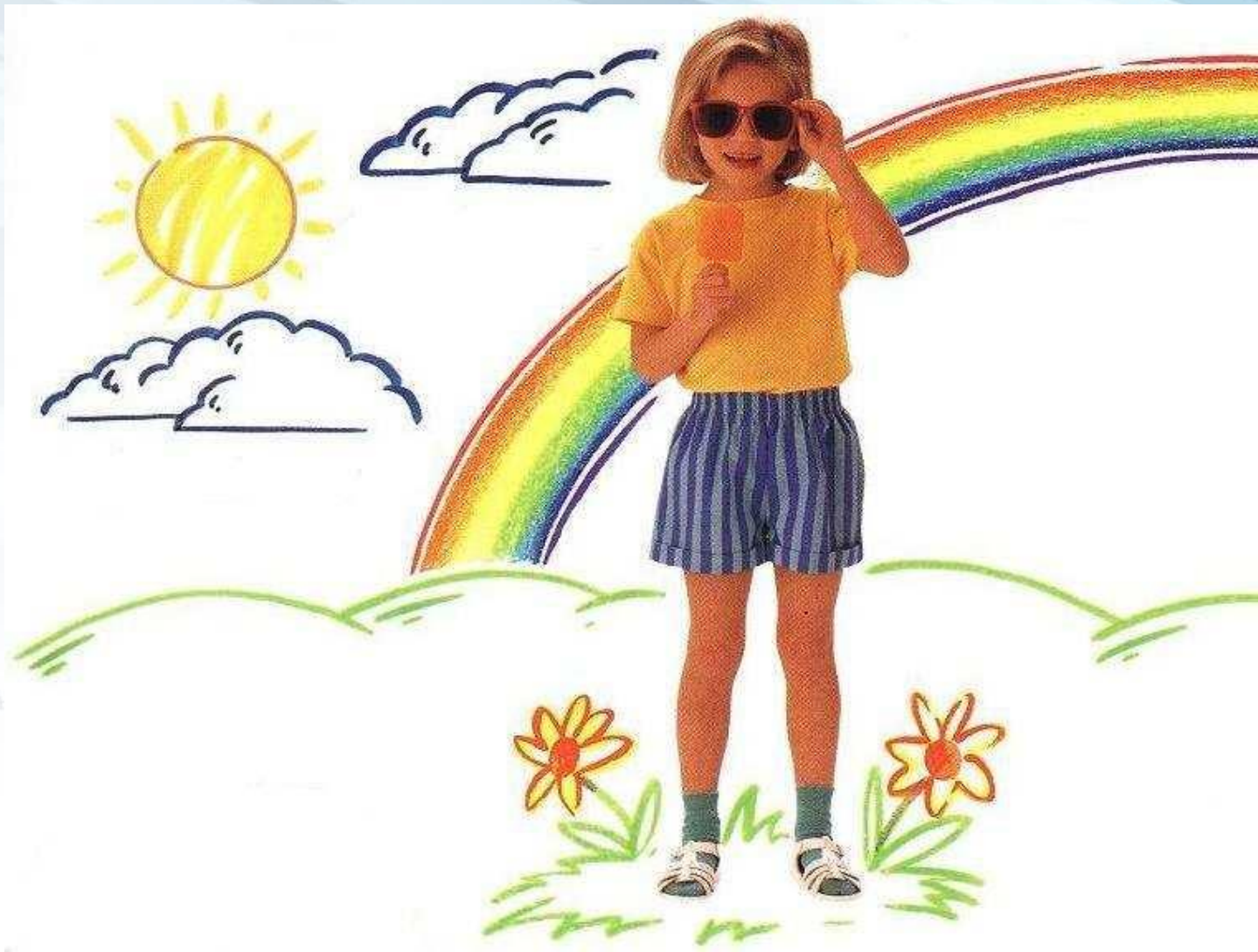
И) Метель



Т) Град



Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!



Дозированная физическая нагрузка

гимнастика



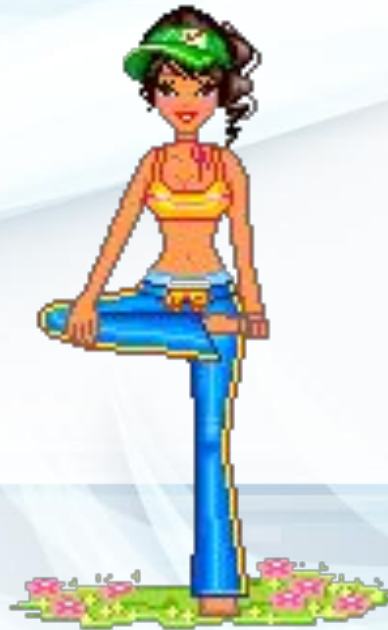
спорт

**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.

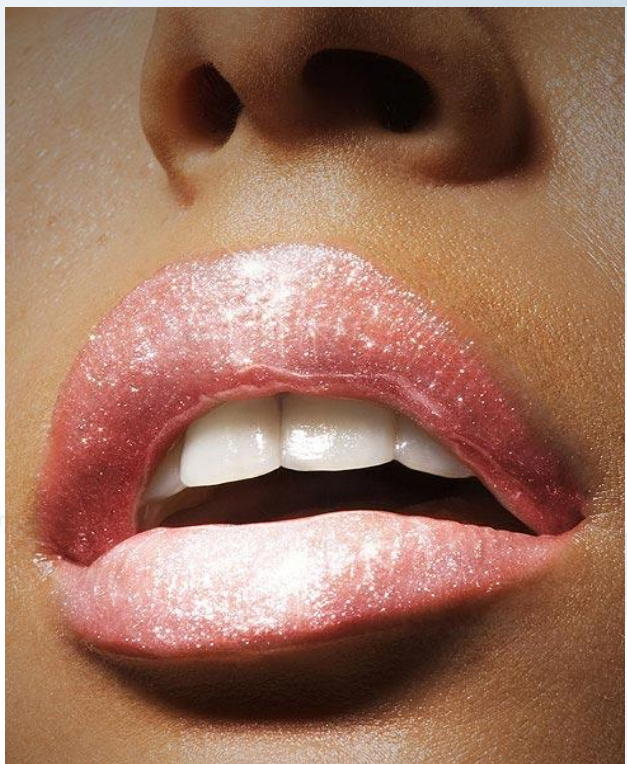


Гигиена зубов и полости рта

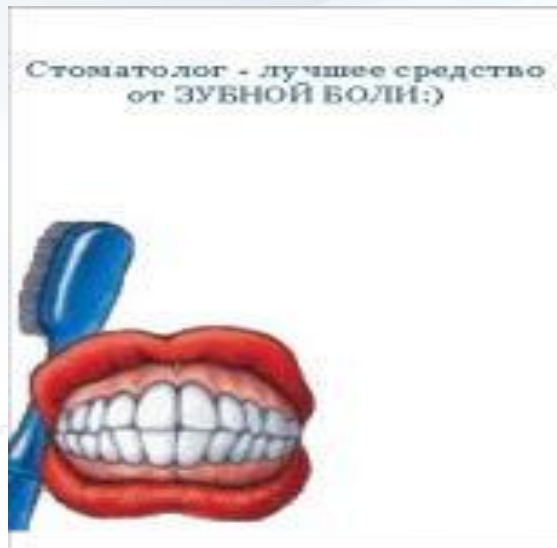
Здоровые зубы – это красивая улыбка, свежее дыхание и основа правильного пищеварения: хорошо пережеванная пища.

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 щетиной 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.



SPOTTY standart photo library 27

AllGraf.Net

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.



<http://www.ataka.pro/>

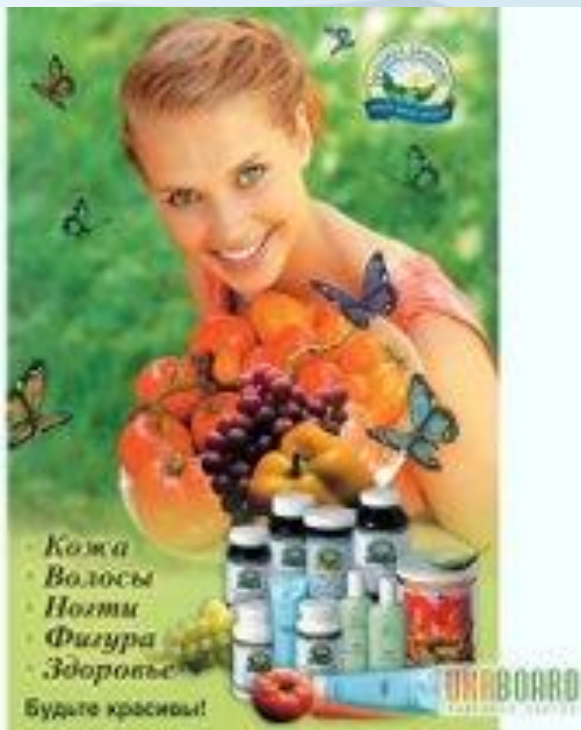


Соблюдайте чистоту!

- 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.

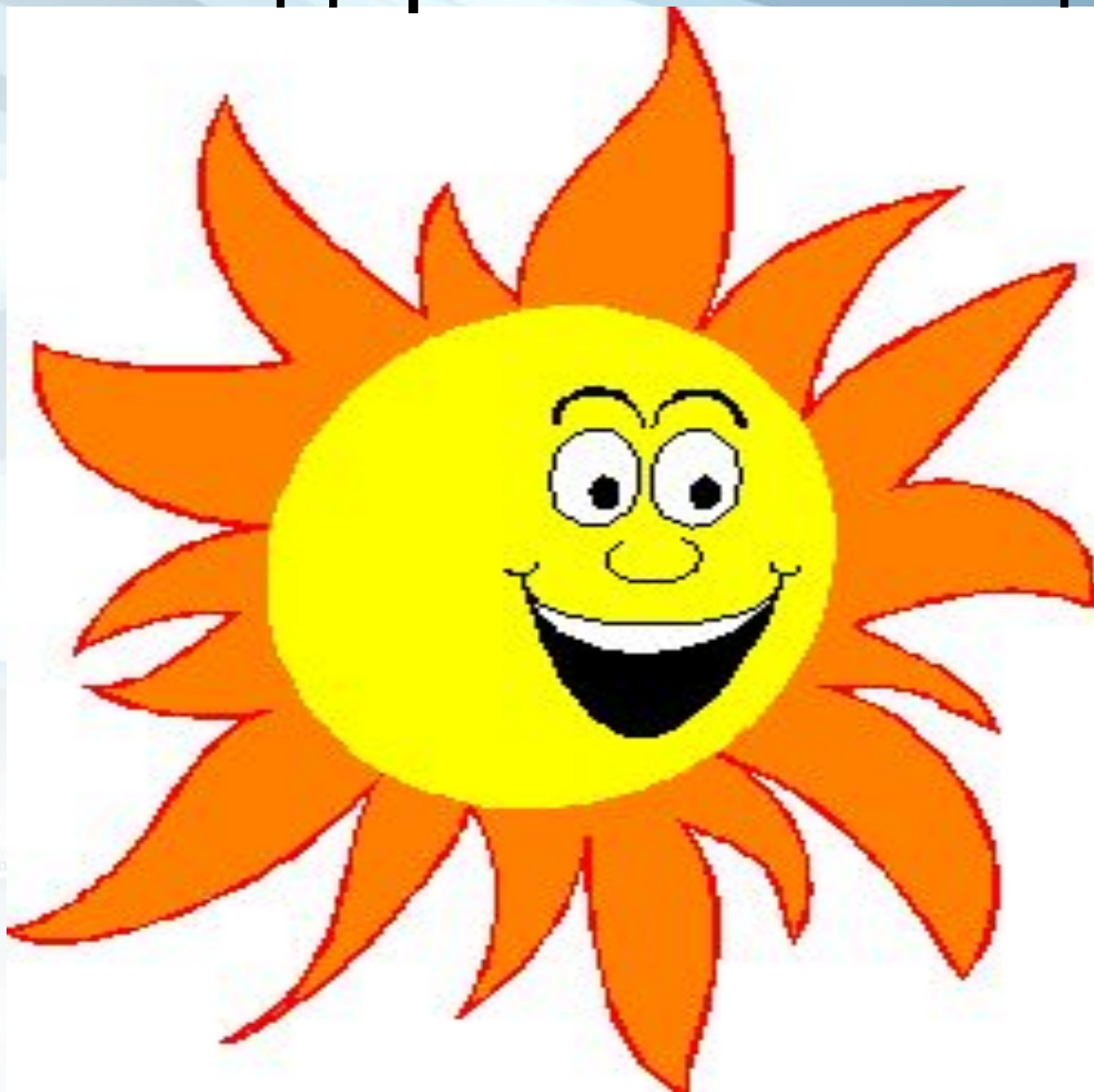
- Кто аккуратен, тот ...
- Будь аккуратен, забудь про лень,
...
- Чистота – лучшая
- Чистая вода – для
- От простой воды
и мыла у ...



- **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

