

Тема урока гигиена.

Выполнила
Гулиева
Амалия.

ЧТО ТАКОЕ ГИГИЕНА?

ГИГИЕНА – раздел медицины, изучающий условия сохранения здоровья, а также система действий, мероприятий, направленных на поддержание чистоты, здоровья.

(«Толковый словарь» С. И. Ожегова)

Слово **«гигиена»** греческого происхождения и означает **«здоровый»**. И это не случайно. Ведь именно в Древней Греции существовал культ здорового тела.

ОБЪЯСНИТЕ ПОСЛОВИЦЫ:

- ❑ **ЧИСТО ЖИТЬ – ЗДОРОВЫМ БЫТЬ.**
(удмуртская пословица)
- ❑ **ВОДА И МЫЛО – БОЛЬШАЯ СИЛА.**
(русская пословица)
- ❑ **БОЛЕЗНЬ С ГРЯЗЬЮ В ДРУЖБЕ.**
(дагестанская пословица)
- ❑ **ЧИСТОТА – ЛУЧШАЯ КРАСОТА.**
(китайская пословица)

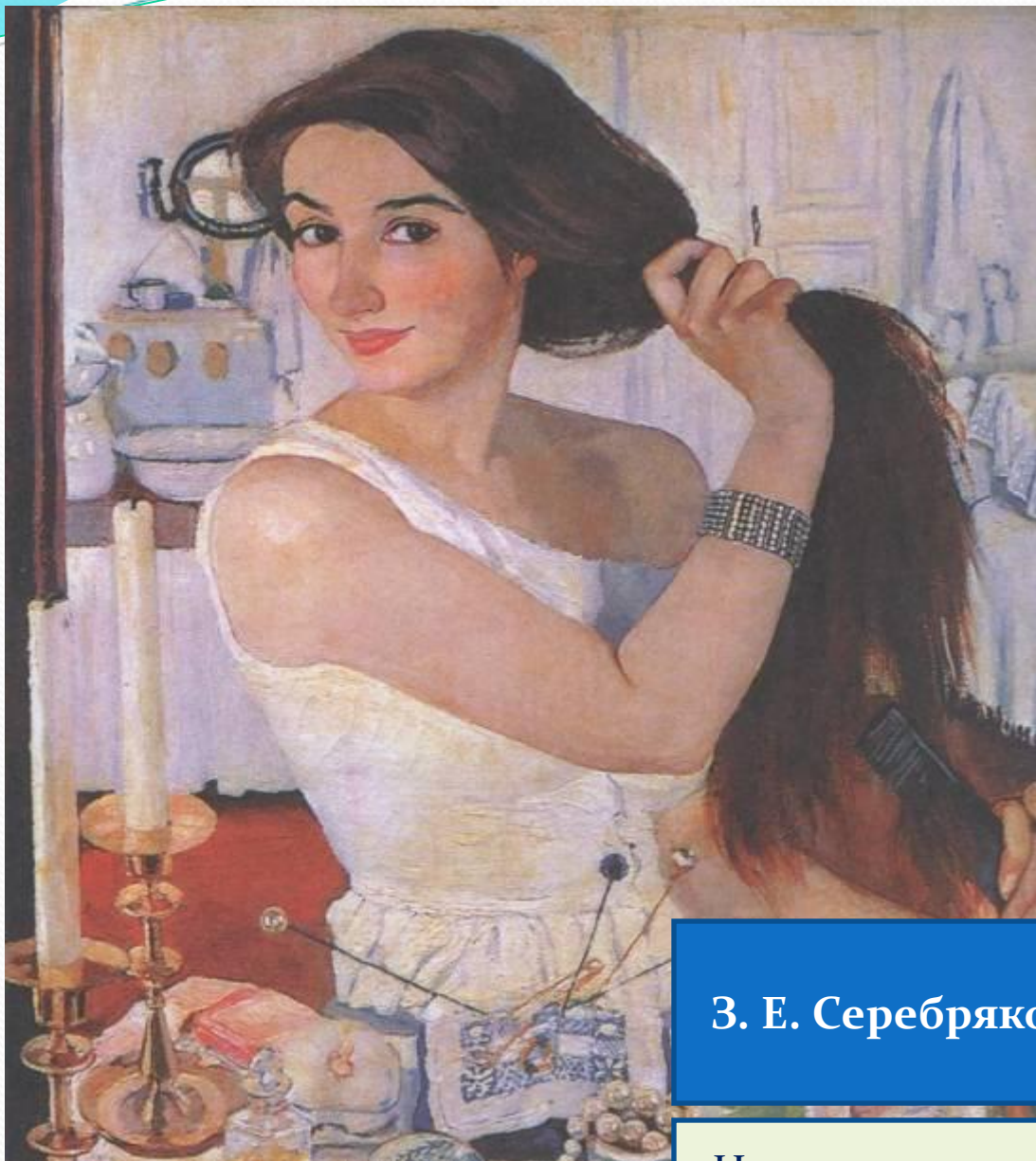
ГИГИЕНА В КАРТИНАХ



Если хочешь
добиться высоких
результатов в
жизни, то нужно с
детства думать о
своём здоровье,
начинать утро с
зарядки.

Т. Яблонская «Утро»

ГИГИЕНА В КАРТИНАХ



З. Е. Серебрякова «За туалетом. Автопортрет.»

Цветовая гамма картины – перламутрово-золотая

ГИГИЕНА В КАРТИНАХ



З. Е. Серебрякова « За обедом»

ГИГИЕНА В КАРТИНАХ



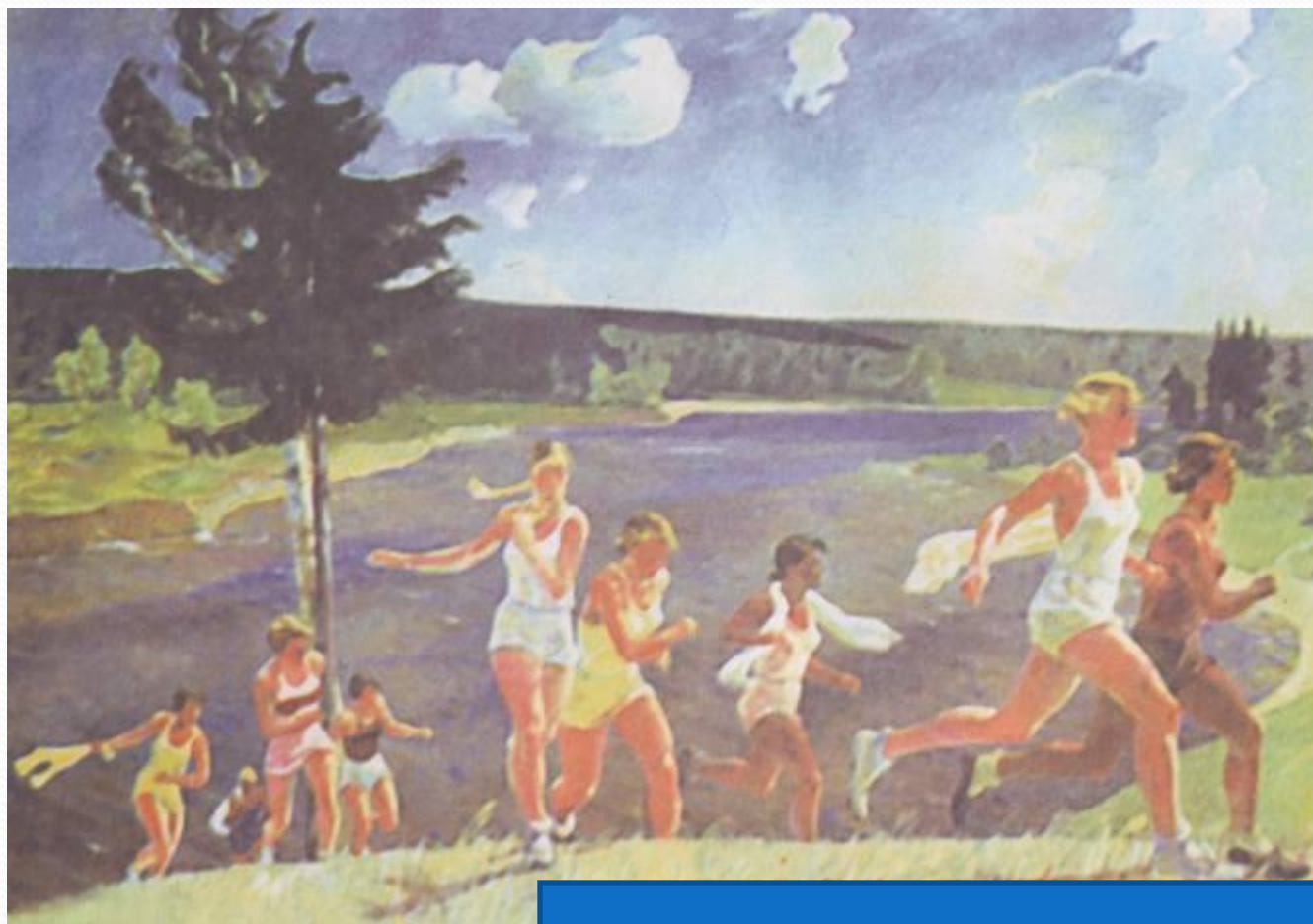
Б. Кустодиев «Купчиха за чаем»

ГИГИЕНА В КАРТИНАХ



Б. Кустодиев «Утро»

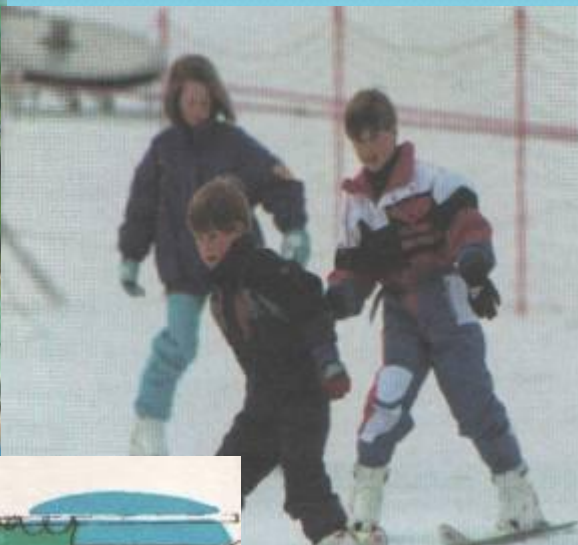
ГИГИЕНА В КАРТИНАХ



А. А. Дейнека «Раздолье»

**Что же важно соблюдать для
сохранения и укрепления своего
здоровья?**

**ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВАЖНО
СОБЛЮДАТЬ НЕ ТОЛЬКО
ГИГИЕНУ, НО И ЗАКАЛИВАТЬ
СВОЙ ОРГАНИЗМ.**



ВЫВОД:

Закаливание просто необходимо для организма человека.

Осуществлять упражнения по закаливанию нужно постоянно, постепенно увеличивая нагрузку.

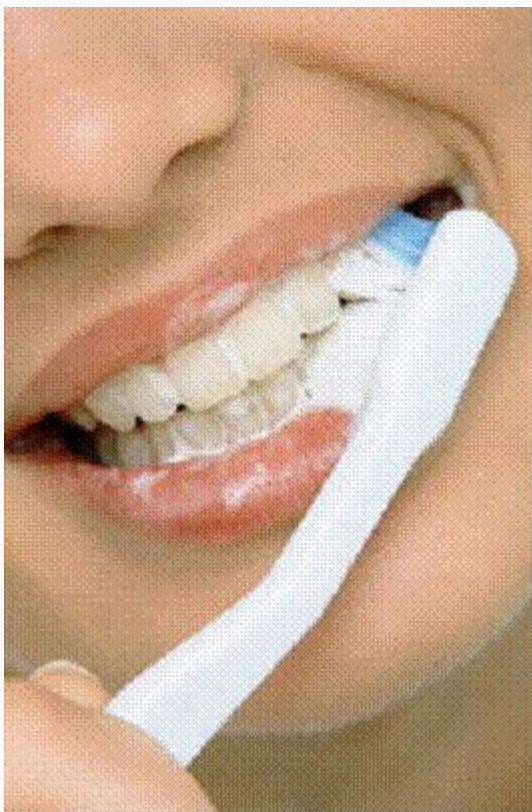
ВЫВЕДИ ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ.



СОБЛЮДАЙ ЧИСТОТУ И ПОРЯДОК ВОКРУГ СЕБЯ!

Чистота и порядок – залог здоровья.

ВЫВЕДИ ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ.



ЧИСТИ ЗУБЫ ДВА РАЗА В СУТКИ: УТРОМ И ВЕЧЕРОМ!

После каждого приёма пищи необходимо полоскать рот.

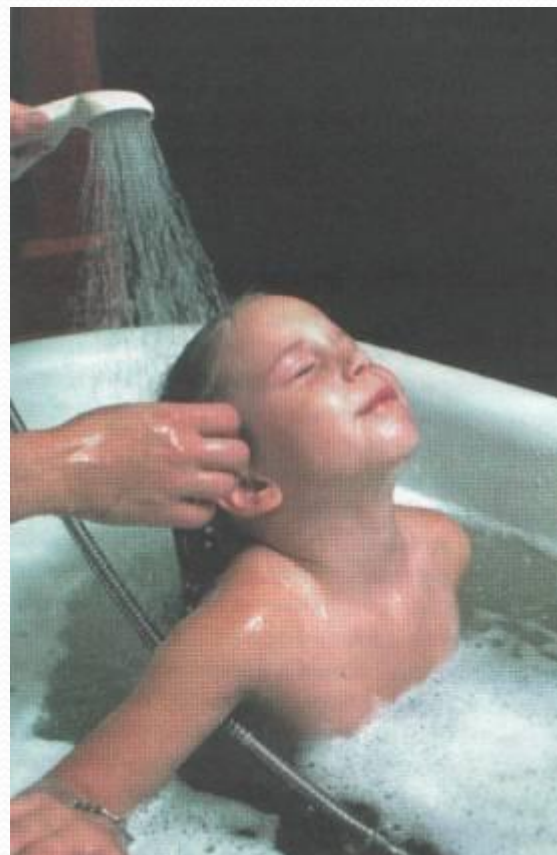
ВЫВЕДИ ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ.



МОЙСЯ, КУПАЙСЯ КАК МОЖНО ЧАЩЕ!

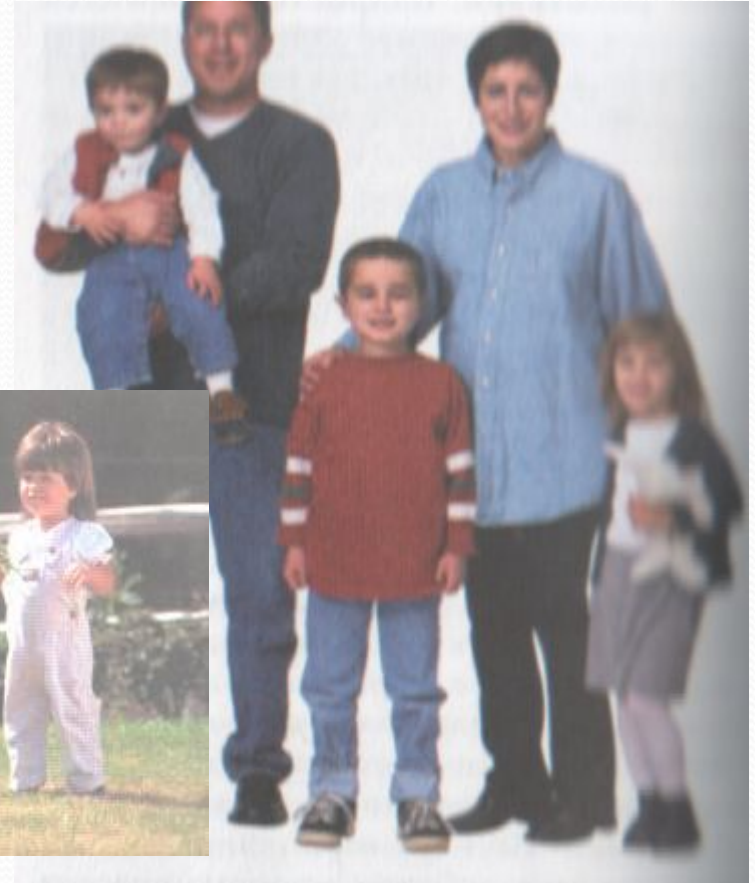
Кожу тела моют горячей водой и мочалкой с мылом. Это помогает очистить кожу от грязи и отмирающих клеток.

ВЫВЕДИ ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ.



**ГОЛОВУ ДЕРЖИ В ПОРЯДКЕ – ВОЛОСЫ ДОЛЖНЫ
БЫТЬ ВЫМЫТЫ, ПОДСТРИЖЕНЫ, УЛОЖЕНЫ В
ПРИЧЁСКУ!**

ВЫВЕДИ ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ.



**РУБАШКИ И БРЮКИ, ПЛАТЬЯ И ЮБКИ – ВЫСТИРАНЫ
И ПОГЛАЖЕНЫ!**

Египтяне говорили: «Лучше быть опрятным, чем красивым»

ВЫВЕДИ ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ.



НЕ ЗАБЫВАЙ ЧИСТИТЬ ОБУВЬ!

На подошве собирается много пыли и грязи.

ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ.

СОБЛЮДАЙ ЧИСТОТУ И ПОРЯДОК ВОКРУГ СЕБЯ!



ЧИСТИ ЗУБЫ ДВА РАЗА В СУТКИ: УТРОМ И ВЕЧЕРОМ!



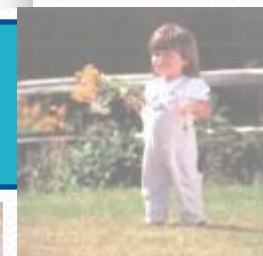
МОЙСЯ, КУПАЙСЯ КАК МОЖНО ЧАЩЕ!



ГОЛОВУ ДЕРЖИ В ПОРЯДКЕ – ВОЛОСЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ВЫМЫТЫ, ПОДСТРИЖЕНЫ, УЛОЖЕНЫ В ПРИЧЁСКУ!



РУБАШКИ И БРЮКИ, ПЛАТЬЯ И ЮБКИ – ВЫСТИРАНЫ И ВЫГЛАЖЕНЫ!



НЕ ЗАБЫВАЙ ЧИСТИТЬ ОБУВЬ!



ЕСЛИ ТЫ НЕ МОЕШЬ РУКИ,
ДВАЖДЫ В ДЕНЬ НЕ ЧИСТИШЬ ЗУБЫ,
ЗАБЫВАЕШЬ ПРИЧЕСАТЬСЯ,
НЕОПРЯТНЫМ ХОДИШЬ ТЫ,
ЗНАЙ, НИ НОВЫЕ КРОССОВКИ,
И НИ НОВЫЕ ФУТБОЛКИ,
И НИ ДЖИНСЫ, И НИ ПЛАТЬЯ,
НЕ ДАДУТ ТЕБЕ ЗДОРОВЬЯ,
НЕ ПРИБАВЯТ КРАСОТЫ.

ЧТО ОБЪЕДИНЯЕТ ВСЕ ЭТИ КАРТИНЫ?



ВЫВОД:

- ЦВЕТОВАЯ ГАММА.
- ОБЩАЯ ИДЕЯ – **ВАЖНОСТЬ ГИГИЕНЫ** – ПОДТВЕРЖДАЕТСЯ И ПОСЛОВИЦАМИ.



Спасибо за
внимание!!!