

Гигиена и её основные задачи.

ВЫПОЛНИЛА УЧЕНИЦА
6Б «КЛАССА
ПЕТРЕНКО МАРИЯ.

СОДЕРЖАНИЕ

- Гигиена
- Основные задания гигиены
- Гигиена физической культуры и спорта
- Личная гигиена
- Рациональный суточный режим
- Как надо одеваться

ГИГИЕНА-

Это наука о здоровье , о создание условий , благоприятных для сохранения человеком здоровья , о правильной организации труда и отдыха , о предупреждения болезней .Её целью является изучения влияния условий жизни и труда на здоровье людей , предупреждения заболеваний , обеспечение оптимальных условий существования человека , сохранения его здоровья и долголетия . Гигиена является основой профилактики заболеваний.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ГИГИЕНЫ-

- Изучение влияния внешней среды на состояние здоровья и работоспособность людей ; научное обоснование и разработка гигиенических норм , правил и мероприятий по оздоровлению внешней среды и устранению вредно действующих факторов ; научное обоснование и разработка гигиенических нормативов , правил и мероприятий по повышению сопротивляемости организма к возможно вредным влиянием к окружающей среды в целях улучшения здоровья и физического развития , повышения работоспособности.



ГИГИЕНА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА-

- Изучающая взаимодействие организма занимающейся физической культурой и спортом с внешней средой , играет важную роль в процессе физического воспитания . Гигиенические положения , нормы и правила широко используются в физическом движении

ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

РАЦИОНАЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ



СОБЛЮДЕНИЕ
ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И
БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ



ДВИГАТЕЛЬНАЯ
АКТИВНОСТЬ



ОТКАЗ ОТ
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



ОПТИМАЛЬНОЕ
СОЧЕТАНИЕ УМСТВЕННОГО И
ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА



ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ:

- Рациональный суточный режим , уход за телом и полостью рта , гигиену одежды и обуви , отказ от вредных привычек .
Знания правил личной гигиены необходимо каждому человеку , так , как строгое их соблюдение способствует употреблению здоровья , повышение умственной и физической работоспособности и служит залогом высоких достижений в любом виде деятельности.

**ПОМНИ
ГЛАВНОЕ
УСЛОВИЕ:**

**ЧИСТОТА-
ЗАЛОГ
ЗДОРОВЬЯ!**

Утром надо умываться,
Чистить зубки, закаляться!
Чтобы зубки не болели
И, как звёздочки, блестели!



В ванной здорово купаться,
Бултыхаться и плескаться!
Можно там нырять, и плыть,
И к тому же чистым быть!



Животных чужих лучше не трогай
На них микробов бывает много!
А если окажешься не в его вкусе -
Ещё возьмет и тебя укусит!

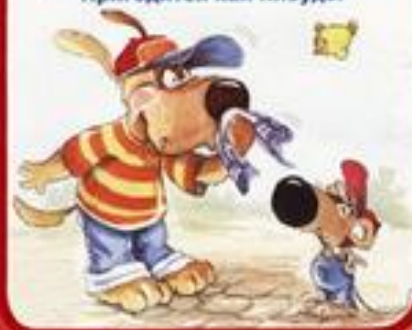


ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

Ногти надо чаще стричь,
Чтобы красоты достигь,
Чтоб быть чистым,
и опрятным,
И вообще всех
лучше быть!



Если хочется чихнуть,
Про платочек не забудь!
Пусть всегда лежит в кармашке,
Пригодится как-нибудь!



Если дождик, если лужи,
Значит, зонтик очень нужен!
И в резиновых сапожках
Не промокнут твои ножки!



Не ешь немывтых фруктов,
Чтоб не болел живот,
На них бактерий миллион,
Наверное, живёт!



Чтобы не было инфекций,
Ручки надо мыть водой
После улицы, конечно,
И всегда - перед едой!



РАЦИОНАЛЬНЫЙ СУТОЧНЫЙ РЕЖИМ-

- Создаёт оптимальные условия для деятельности и восстановления организма . В основе его лежит ритмическое и правильное чередование труда и отдыха и других видов деятельности . Неуклонное соблюдение режима и дня помогает воспитывать организованность , силу воли , приучает к сознательной дисциплине . В связи с различными условиями жизни , труда и быта , индивидуальными способностями существования рекомендовать единый суточный режим невозможно.

КАК НАДО ОДЕВАТЬСЯ

- Одеваться надо по погоде . Чтобы одеваться по погоде надо перед тем как идти надо посмотреть в окно . Одеваться надо так, легко , чтобы было удобно ходить .

ГИГИЕНА ОДЕЖДЫ



ЛЕТО



ОСЕНЬ (ВЕСНА)



ЗИМА

Спасибо

За

Внимание!!!