

# Гигиена Учащегося

Выполнил:

ученик

**6** Б класса

Вагизов Ильдар

# Гиги́ея – бо́гиня здоро́вья

- Дочь мудреца и врача Асклепия. Именем этой богини названа наука Гигиена.
- Гиги́ея изображалась в мифологии, обвитая змеей, как символом мудрости, чистоты и неприкосновенности.
- Змея кусает того, кто нарушает законы Гиги́еи.



# А вы знаете, что такое Гигиена и для чего людям она нужна ?

**Гигиена** (здоровый с греческого)

- это сочетание, соединение гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья

**Личная гигиена** - включает правила гигиенического содержания тела, полости рта, также пользования обувью, бельем, одеждой, жилищем.

# Всегда содержи в чистоте!



# Предметы личной гигиены



# Мойте руки чаще!

- Большинство кишечных инфекций и даже грипп передается через руки!
- Руки рекомендуется тщательно мыть после туалета, общения с животными, перед приготовлением пищи и перед едой, после улицы, уборки помещения и во всех случаях, когда руки загрязнены.
- Регулярное мытье рук и уход за ногтями защитит от многих болезней.





# Правила ухода за телом

- Для мытья пользуйся гелем
- Душ принимай ежедневно, особенно после работы, связанной с загрязнением кожи и сильным потоотделением.
- Мой тело теплой водой с мылом и мочалкой не реже раза в неделю.
- После мытья надевай чистое белье.



# Как правильно чистить зубы?

- Чисти зубы ежедневно утром и вечером пользуясь зубной щеткой и пастой.
- Полощи рот после еды.
- Продолжительность чистки – не менее 3 минут.
- При первых признаках заболеваний зубов и десен незамедлительно обратись к стоматологу.





## Наружные поверхности зубов:

производят выметающие  
движения от десны к  
зубу.



## Внутренние поверхности передних зубов:

зубная щетка располагается  
вертикально, направление  
движения – от десны к краю  
зуба.



## Жевательные поверхности зубов:

зубную щетку располагают  
горизонтально и производят  
чистящие движения вперед-  
назад.



# Уход за волосами



- Следует мыть голову теплой мягкой водой.
- Длинные волосы надо расчесывать, начиная с кончиков, а короткие – от корня.
- Расческа не должна иметь острых зубьев, должна быть редкая.
- Недопустимо пользоваться чужой расческой.
- Холод, солнце, морская вода, ветер, пыль и т.д. делают волосы хрупкими и тусклыми.



# Одежда и обувь

- Одежды должна соответствовать климатическим условиям среды обитания, характеру работы.
- Лучше выбирать одежду и обувь из натуральных тканей и кожи.
- Соблюдай чистоту нательного белья, ежедневно меняй носки.
- Грязь и неряшливость в одежде – это неуважение не только к самому себе, к своему здоровью, но и к окружающим людям.



# Поддерживайте чистоту в комнате и в классе!

- Очищайте обувь от пыли, грязи и снега при входе в помещение.
- Не сорите на пол.
- Не допускайте скапливания пыли, делайте влажную уборку.
- Чаще проветривайте помещение.
- Стирайте мел с доски влажной тряпкой.
- Пол подметайте влажным веником или щеткой, обернутой влажной тряпкой.



# Загадки от Мойдодыра



Лёг в карман и караюлю:  
Рёву, плаксу и грязнулю.  
Им утру потоки слёз,  
Не забуду и про нос.





**На себя я труд беру:  
Пятки, локти с  
мылом тру  
И колени оттираю,  
Ничего не забываю.**



**Гладко и душисто, моет очень чисто.  
Нужно, чтоб у каждого было  
– Что, ребята?**





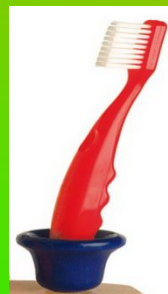
**Вытираю я, стараюсь  
После бани паренька.  
Всё намокло, всё измялось –  
Нет сухого уголка.**



**Хожу-брожу не по лесам,  
А по усам, по волосам  
И зубы у меня длинней,  
Чем у волков и медведей.**



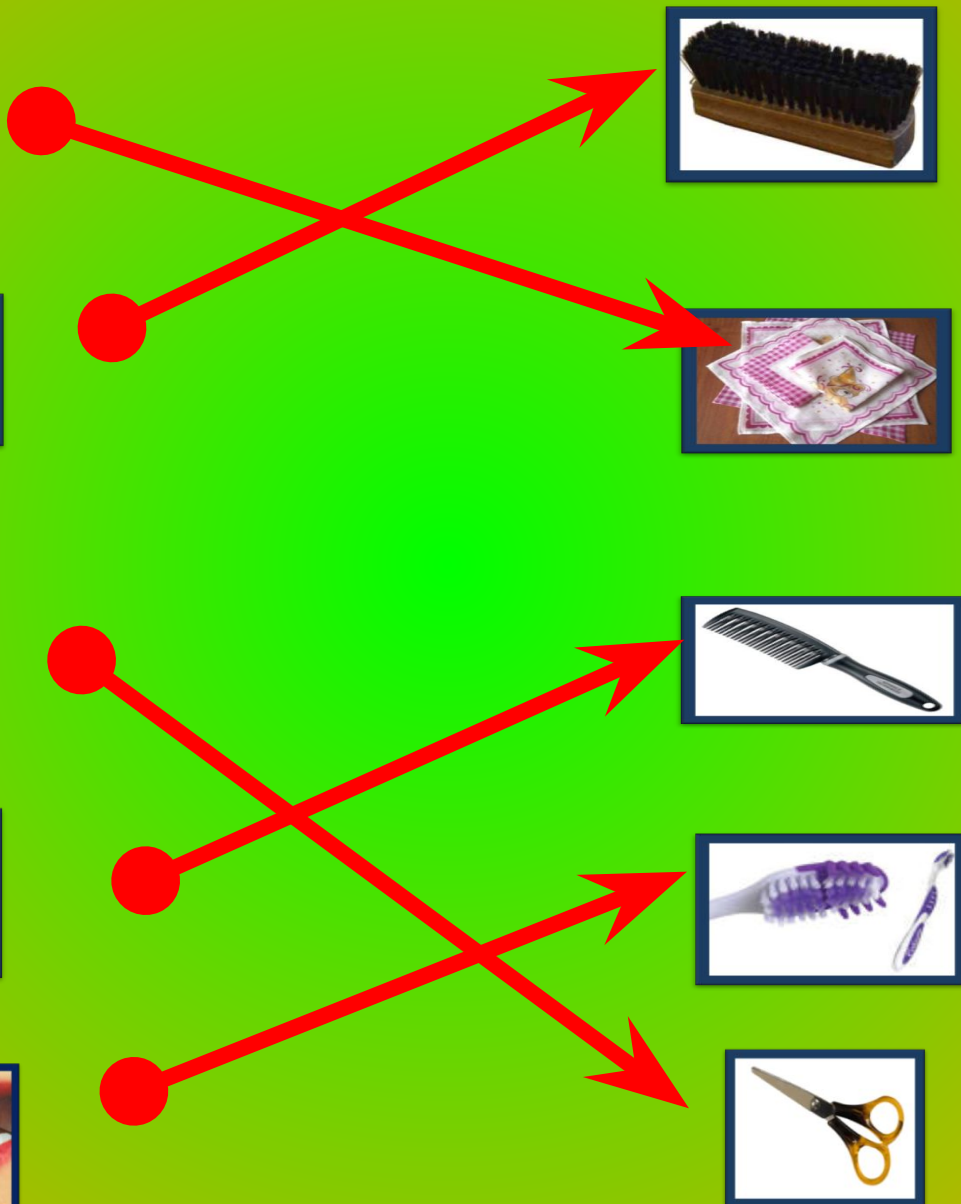
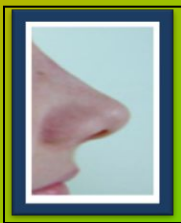
**Кто считает зубы нам  
По утрам и вечерам.**



**Вроде ежика на вид,  
Но не просит пицци.  
По одежде пробежит,  
И та станет чище.**



На  
йд  
и  
па  
ру



# Проверь себя

- Гигиеня – это...

актриса

богиня

земная  
женщина

# ● Продолжительность чистки зубов - ...

**30 сек**

**1 мин**

**3 мин**

# ● Как часто нужно принимать душ?

**1 раз в  
неделю**

**каждый  
день**

**1 раз в месяц**



● **Как часто нужно  
менять носки и нижнее  
бельё?**

**1 раз в  
месяц**

**1 раз в  
неделю**

**1 раз в  
день**

● **Какой тряпкой нужно  
делать уборку?**

**влажной**

**большой**

**сухой**

# Пословицы и поговорки

- Чистота и здоровье — родные сестры.
- Будь чист, как стекло, будь светел, как солнце.
- Печаль проходит, когда ее выскажут, грязь — когда ее смоют.
- Не умывши лица, за стол не садись.
- Жить в бедности не стыдно, а в грязи — позорно.
- Не вешай бусы на грязное тело.

# Информационные ресурсы

- <http://images.yandex.ru/>
- [http://www.medn.ru/zdorovi\\_obraz\\_gizni/2.htm](http://www.medn.ru/zdorovi_obraz_gizni/2.htm)
- <http://www.igiene.ru>
- <http://ru.wikipedia.org/>