

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.**



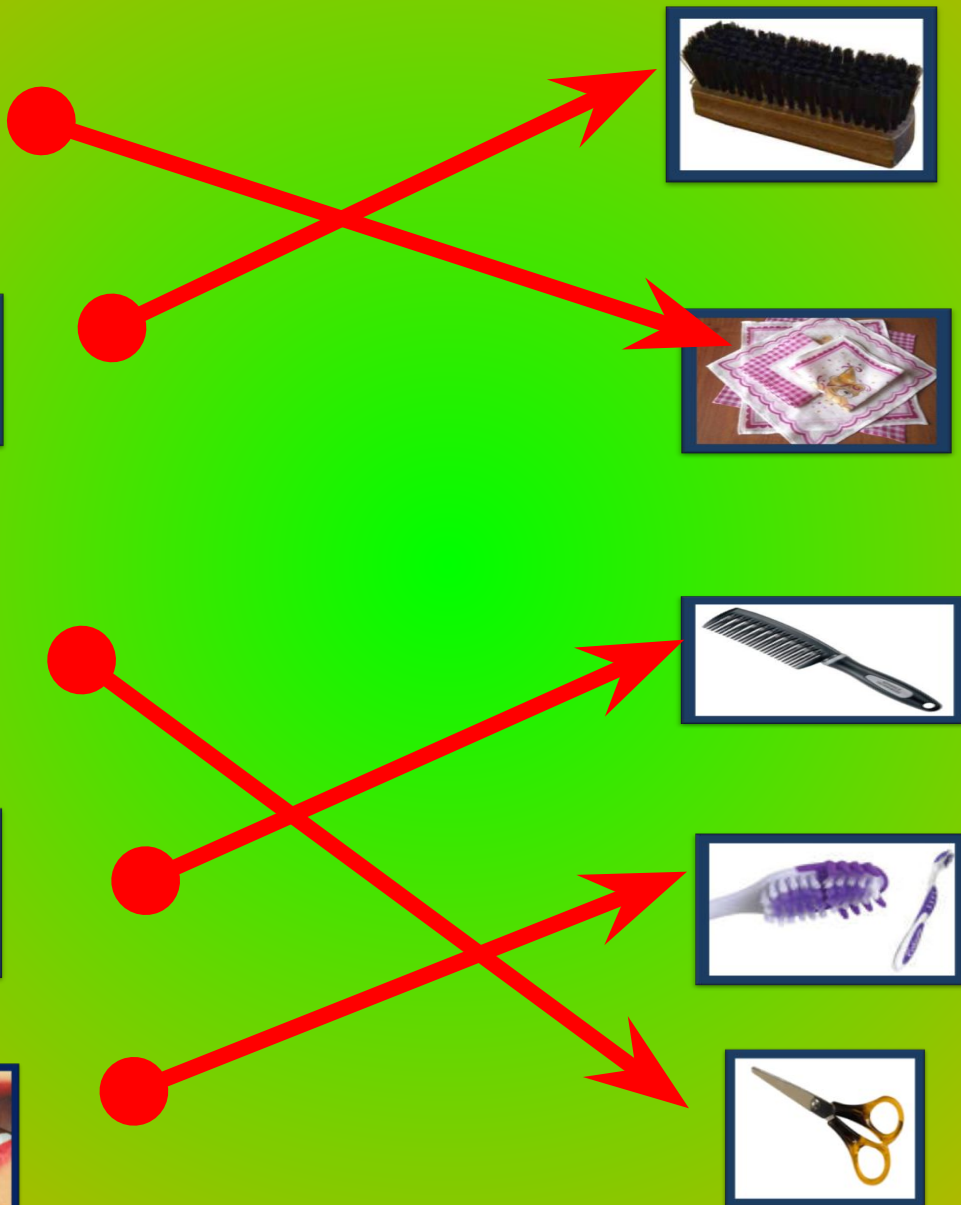
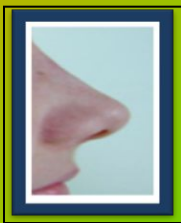
**Кто считает зубы нам
По утрам и вечерам.**



**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.igiene.ru>
- <http://ru.wikipedia.org/>