

Чистота- залог здоровья гигиена



Цель: узнать и рассказать о важности
гигиены.



Задачи:

- ▶ Узнать, что такое гигиена;
- ▶ Выяснить, что входит в понятие «болезнь грязных рук»;
- ▶ Узнать о том, для чего человек должен соблюдать гигиену;

Понятие гигиены

Гигиена от греческого слова «гигиэйнос» в переводе - целебный, приносящий здоровье

В гигиене - секрет здоровья человека!





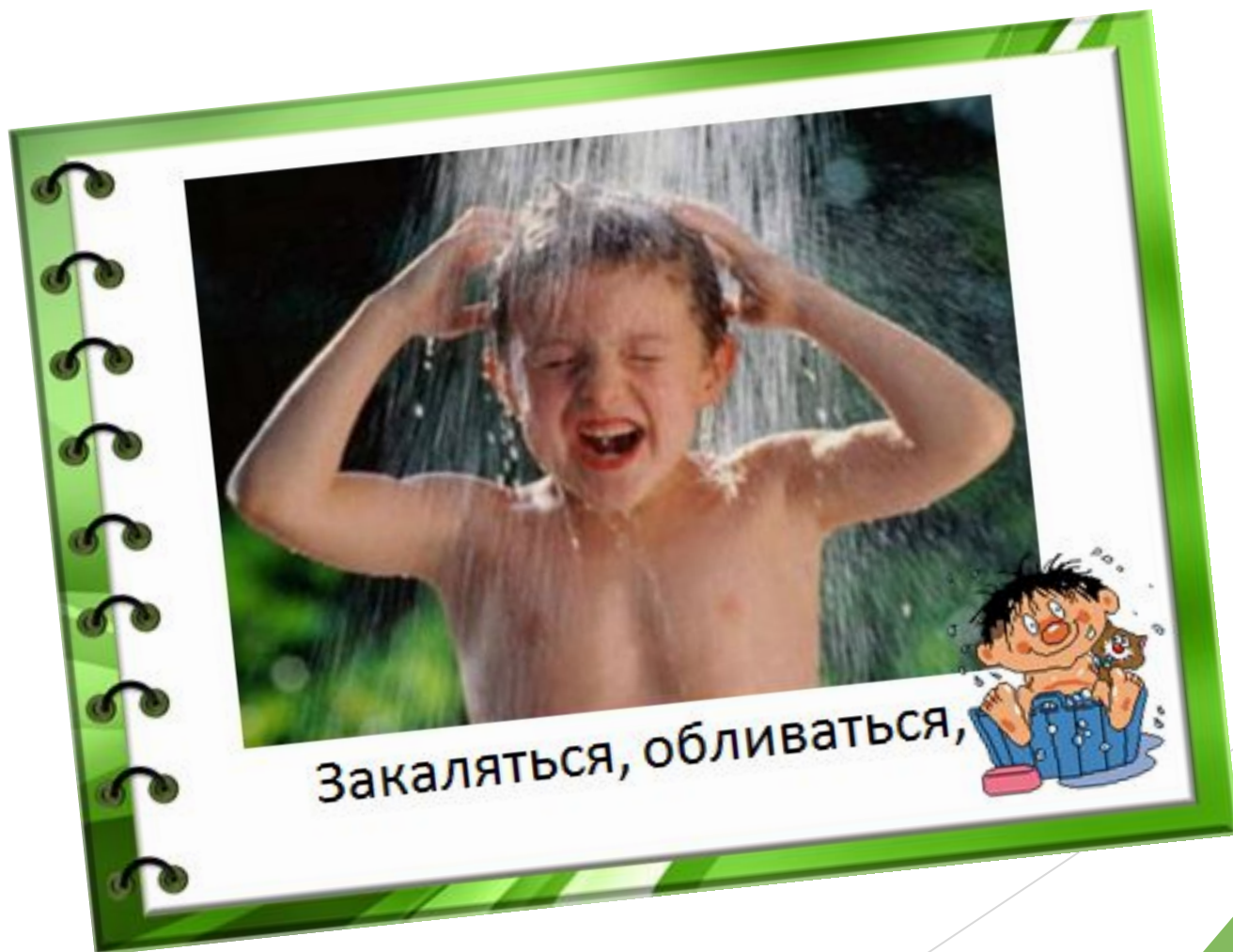
Если ты здоров всегда,
Все проблемы - ерунда!



Личная гигиена включает:

- ▶ Гигиена кожи
- ▶ Гигиена воды
- ▶ Гигиена одежды
- ▶ Гигиена жилища
- ▶ Гигиена питания
- ▶ Гигиена полости рта

Гигиена кожи. Принимать душ нужно каждый день



Закаляться, обливаться,

Кожа должна быть чистой
и красивая



Вода должна быть:

- ▶ Прозрачной
- ▶ Не иметь запаха
- ▶ Освежающий вкус

Наиболее благоприятная
температура воды для питья - 7-12
градусов

Перед едой каждый раз мойте теплой водой с мылом руки

- ▶ Своевременно меняйте белье, носки, чулки, колготки
- ▶ Если кожа сухая или чешется, смажьте ее кремом
- ▶ Защищайте кожу от обморожения
- ▶ Не носите слишком тесную одежду

Дизентерия

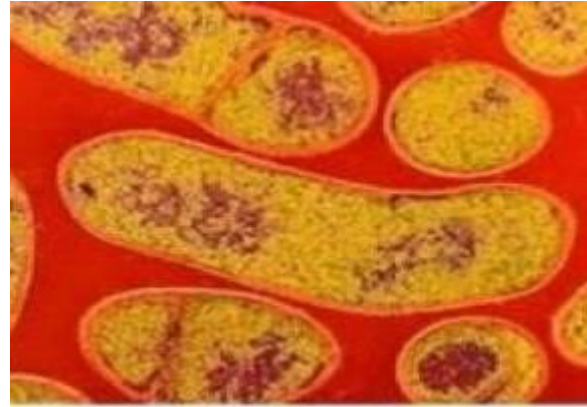


- ▶ Дизентерия – заразное инфекционное кишечное заболевание. Встречается по всему миру у людей всех возрастов, но особенное распространение получает в жаркий сезон.
- ▶ Дизентерия- болезнь грязных рук.

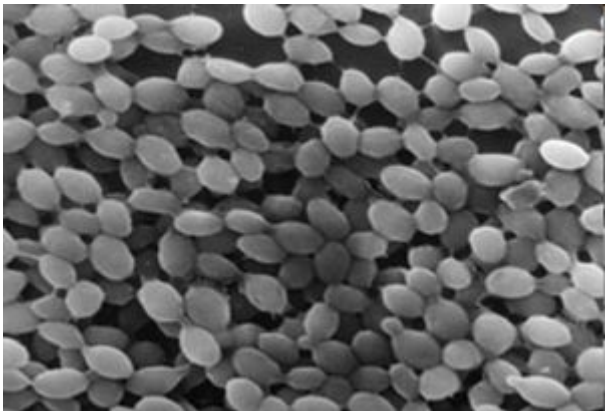
Желудочно-кишечные инфекции



сальмонелла



палочка ботулизма



дизентерийная палочка



холерный вибрион

Каковы же причины заражения инфекционными кишечными заболеваниями?

- неправильное хранение продуктов: сырое мясо, рыба, птица не должны находиться рядом с продуктами, употребляемыми в пищу без термической обработки (сыр, колбаса, вареное мясо и т.д.
- нельзя сырые продукты разделывать на тех же кухонных досках, что и овощи для салатов, хлеб, сыр, колбасу;
- питье воды из неизвестных источников водоснабжения;
- грязные руки.



ПОВТОРИ
ЗА МНОЙ!

КОЛЛОБОК

ФИЗИКУЛЬТМИНУТКА

















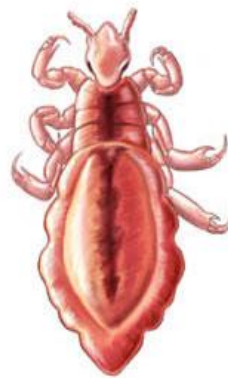


Не забудьте и о волосах



Что такое педикулез (вши)?

Педикулез (вшивость) это паразитарное заболевание кожи возбудителем которого является человеческая вошь - мелкое насекомое, паразитирующее на коже и одежде. Проявляется педикулез, в основном, зудом в месте укусов вшей (зуд кожи головы).



Головная вошь



Вши тела в шве одежды

Расставьте правильно буквы в
словах

млыю

щтёка

лмочака

лотенпоец

ашпумнь

Чистота-залог здоровья

Гигиену очень строго
Надо соблюдать
всегда.

Под ногтями грязи
много,
Хоть она и невидна.
Грязь микробами
пугает.

Ох, коварные они!
Ведь от них
заболевают
Люди в считанные
дни.

Если руки моешь с
мылом,
То микробы поскорей
Всю свою теряя силу,



ИТОГ:

- ▶ Что Вам было интересно?
- ▶ Что Вы запомнили по данной теме?



Посеешь привычку -
пожнёшь характер

Кто спортом
занимается, тот
силы набирает-
ся.

Каковы еда и питье,
таково и житье.

Кто курит табак, тот
сам себе враг

Здоровый образ
жизни

Делу время-
потехе час.

Чистота - зал
здоровья.

- ▶ После таких советов, думаю что вы всегда будете здоровыми, чистыми и опрятными

Спасибо за внимание!

Быть здоровым- здорово!

Чтобы быть всегда здоровым,
Бодрым ,стройным и веселым
Дать совет я вам готов,
Как прожить без докторов.
Надо кушать помидоры,
Фрукты ,овощи, лимоны,
Кашу утром, суп в обед,
А на ужин винегрет.
Надо спортом заниматься,
Умываться, закаляться,
Лыжным бегом увлекаться
И почаще улыбаться.

