

A close-up photograph of a field of yellow daylilies. The flowers are in various stages of bloom, with some fully open and others as buds. The green leaves are long and narrow, creating a dense background for the bright yellow blooms. The lighting is bright, suggesting a sunny day.

**В гостях у Царицы Гигиены**

В гости к нам пришёл  
герой –  
Умывальник удалой.  
Он мочалок командир.  
Кто же это?....

Шлейф за ним плывёт из  
пены,  
Он научит нас ...

Правилам личной гигиены.



# Личная гигиена

- Правила, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья человека

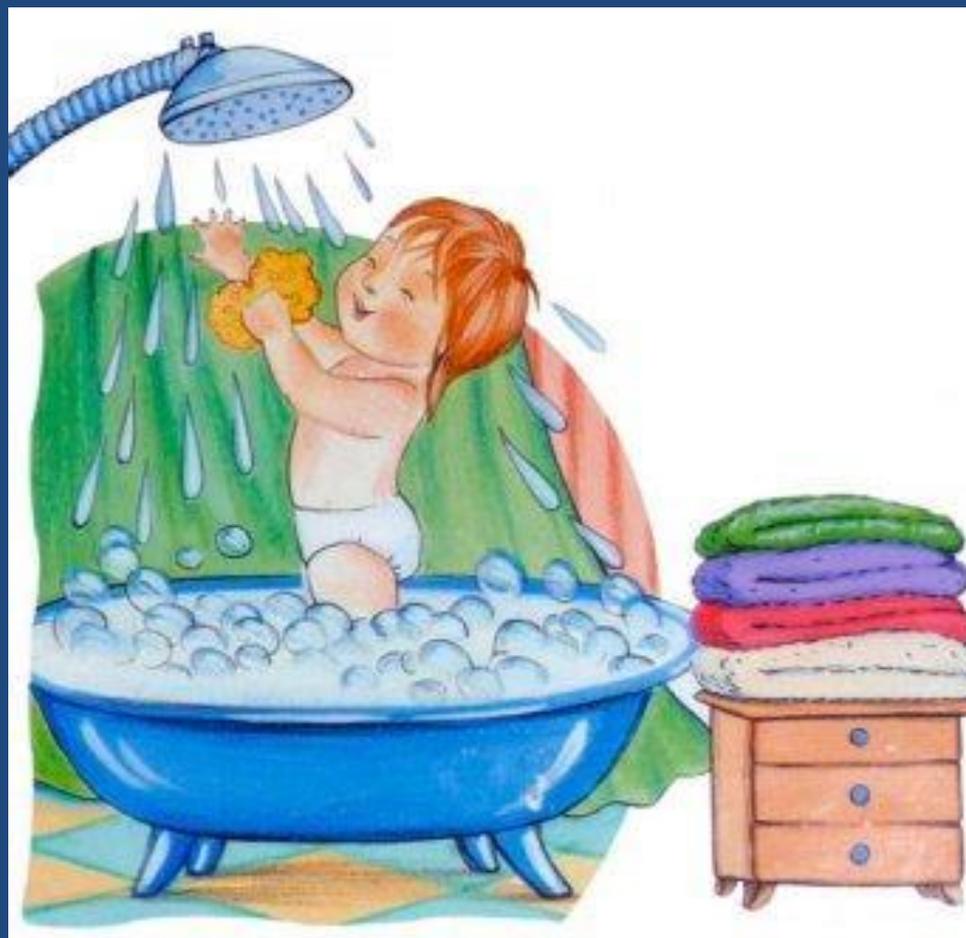
# Гигиена школьника

- Гигиена тела
- Гигиена одежды и обуви
- Гигиена жилища

# Гигиена тела

- Уход за кожей
- Уход за зубами
- Уход за волосами
- Утренняя зарядка

**Личная гигиена – это уход за своим телом, содержание его в чистоте.**



# Уход за кожей:

Регулярно, не реже  
1 раза в неделю принимайте душ  
или мойтесь в бане.



**В холодную погоду защищайте  
кожу от обморожения.**



**Отгадайте загадку:**

**« Что мягче всего на свете? »**

**Руки – «рабочие инструменты» каждого человека.**

**Руки наши – труженицы. С рождения им нет покоя. Человек своими руками может сделать столько прекрасных дел!**



- **Бактерии**
- Различают два вида бактерий по отношению к пище:



- полезные бактерии, которые используются при изготовлении сыра и других кисломолочных продуктов
- вредные бактерии, которые вызывают порчу продуктов и пищевые отравления

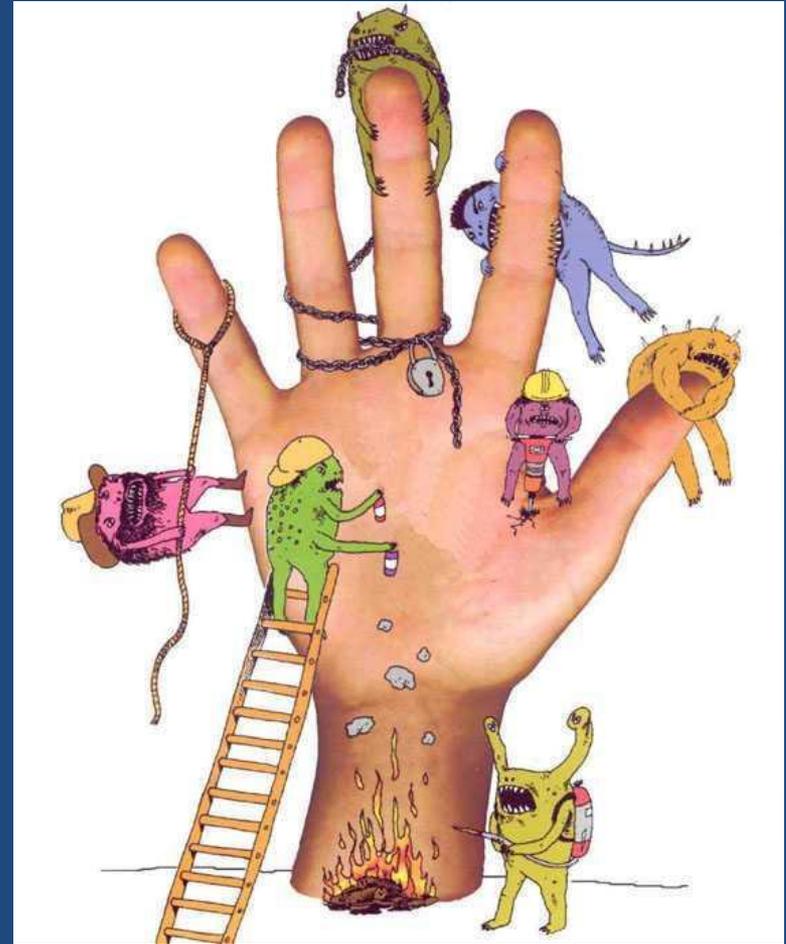
**МИКРОБЫ**





- **Перенос бактерий**
- Бактерии не могут перемещаться самостоятельно. Они попадают на пищевые продукты следующим образом:
  - с грязных рук
  - с гноящихся порезов, язв и ожогов
  - с грязного оборудования и рабочих поверхностей
  - с потоком воздуха
  - с водой
  - переносятся насекомыми, птицами или грызунами
  - переносятся домашними животными
  - очень легко переносятся с не убранных вовремя пищевых отходов
- Перекрестное заражение-попадание бактерий на свежую пищу с уже испорченной (прямо или через посредника).

# Микробы – разносчики болезней

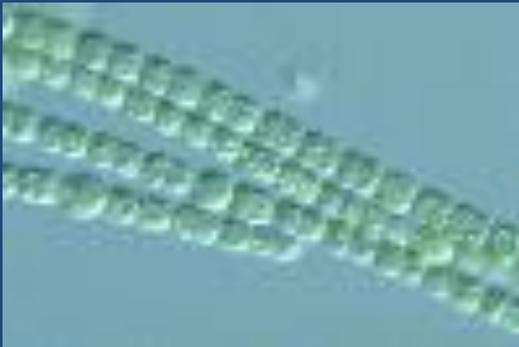


# Кожа рук человека под микроскопом



# Виды бактерий

- *Кишечная палочка* — группа микроорганизмов (более 100 видов), обитающих в кишечнике человека, животных и птиц. Обладают высокой устойчивостью к неблагоприятным условиям и долго сохраняются в воде, почве, на предметах. Наиболее интенсивно развиваются при температуре 37 °С, но могут размножаться и при комнатной температуре. Погибают при +60 °С за 15 минут. Часто отравление возникает при употреблении готовых блюд, обсемененных этими бактериями: мяса, рыбы, фарша, салатов, картофельного пюре и др.



**«ОТ ПРОСТОЙ ВОДЫ  
И МЫЛА  
У МИКРОБОВ ТАЕТ  
СИЛА.»**



# Чтобы микробов всех убить, надо правильно руки мыть.

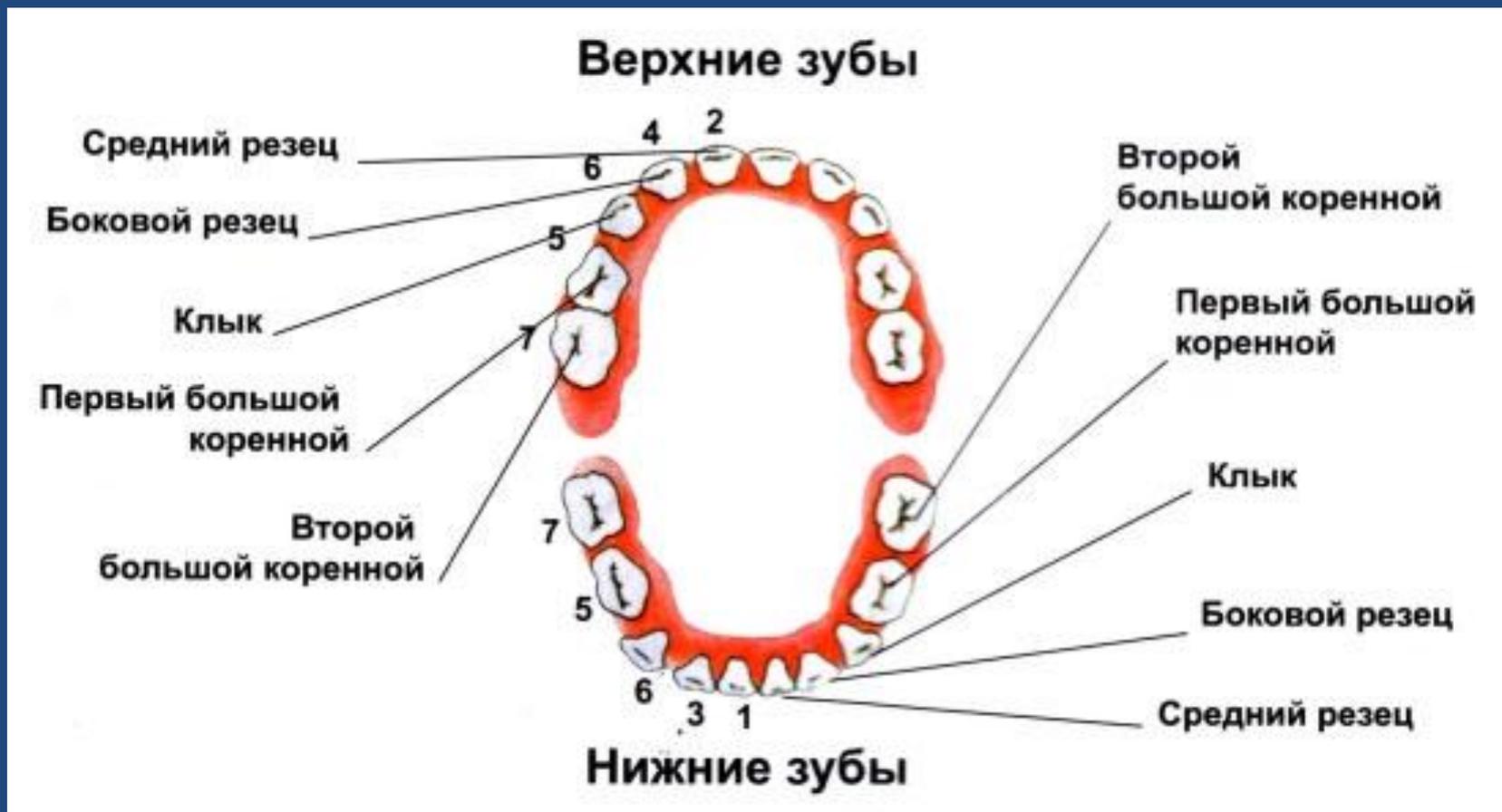


- Сильно намочите руки.
- Возьмите мыло.
- Намыливайте руки с обеих сторон.
- Прополощите руки чистой водой.
- Вытирайте руки насухо полотенцем.

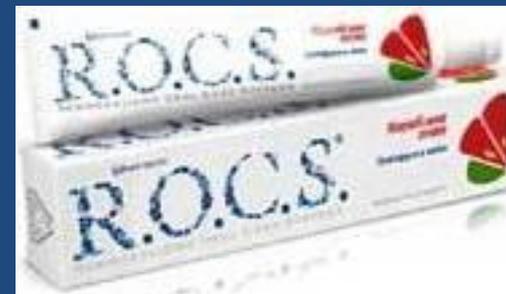
# Отгадайте загадку:

## « Полон хлевец белых овец».

(Зубы.)



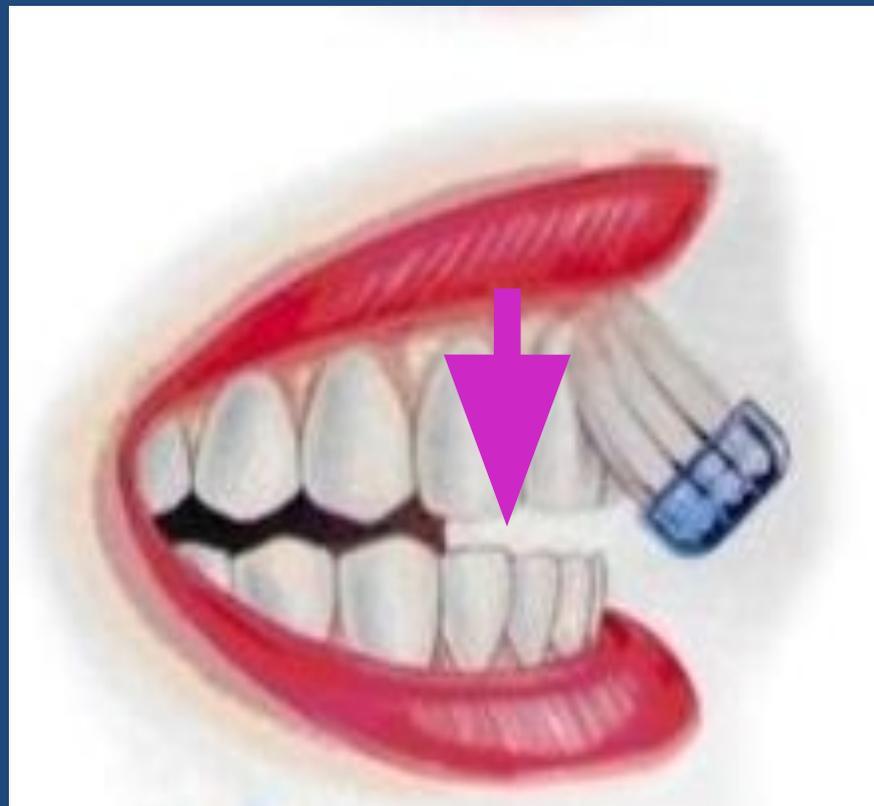
# Как правильно чистить зубы?



# Наружные поверхности зубов:

**Зубы мне  
почистить нужно.  
В руки щёточку  
возьму.**

**Зубную пасту нанесу  
И, за дело, взявшись  
смело, зубы чищу  
я умело.**



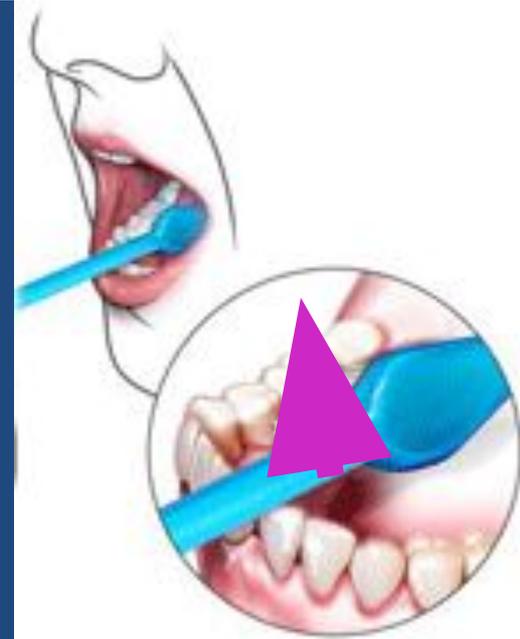
# Внутренние поверхности передних зубов:

Сверху – вниз и  
справа – влево,

Снизу – вверх и  
справа влево.

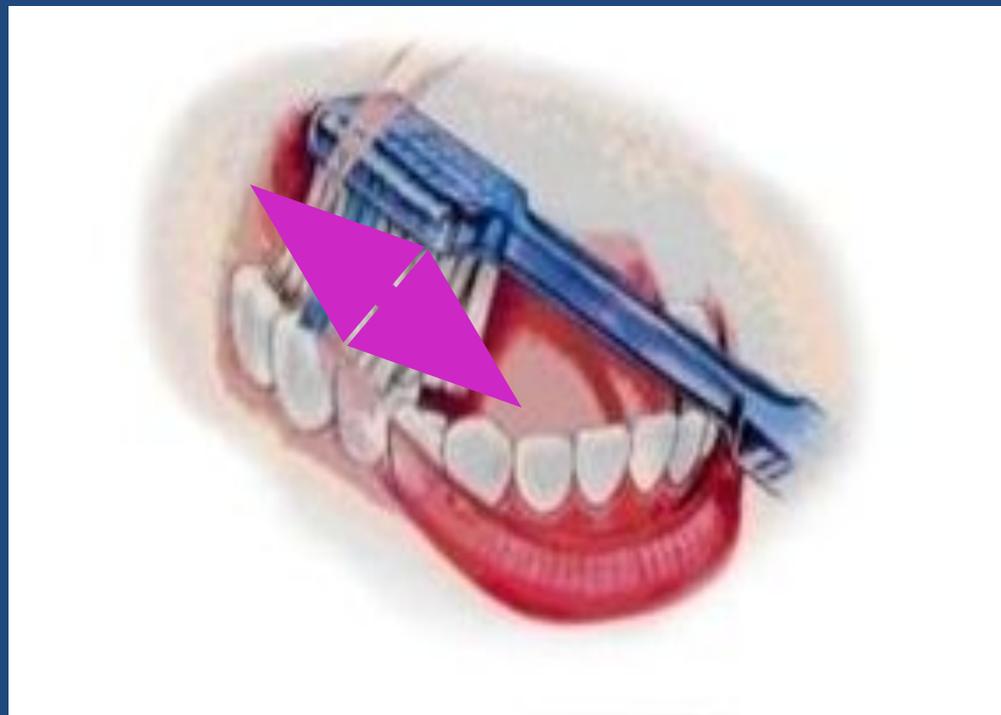
Изнутри, потом  
снаружи

Я старательно потру.

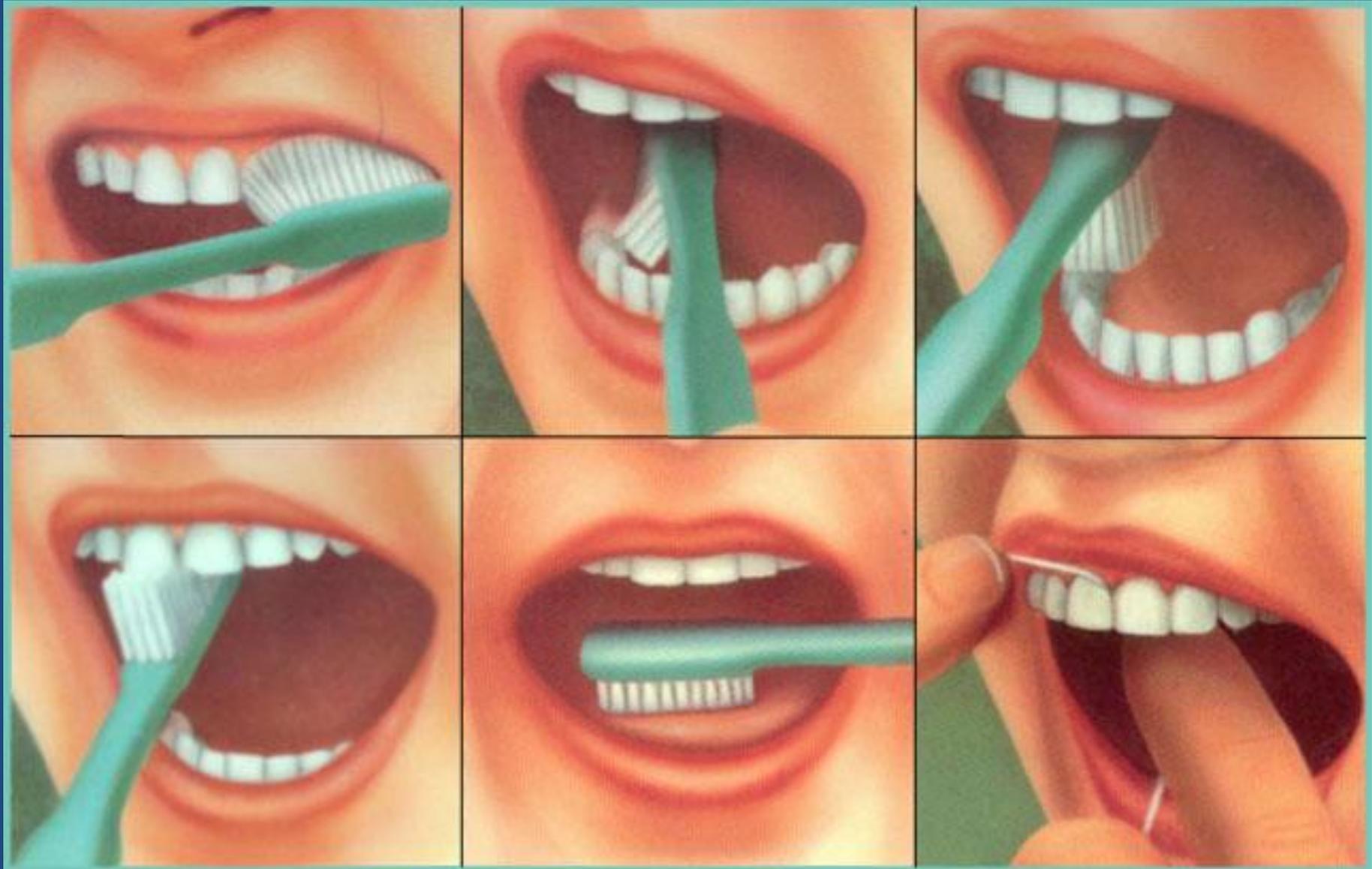


# Жевательные поверхности зубов:

Чтоб не мучиться  
с зубами,  
Щётку я вожу  
кругами.  
Зубы чищу  
осторожно  
Ведь поранить  
дёсны можно.



# Чистка зубов.



## Найди правильный ответ:

1. Я чищу зубы два раза в день.

2. Я перекусываю фруктами и овощами

3. Я часто ем сладкое.

4. Я не грызу ручки и карандаши.



Как поел, почисти зубки.  
Делай так два раза в сутки.



Предпочти конфетам фрукты —  
Очень важные продукты.



Чтобы зуб не беспокоил,  
Помни правило такое:  
К стоматологу идём  
В год два раза на приём.



И тогда улыбки свет  
Сохранишь на много лет!

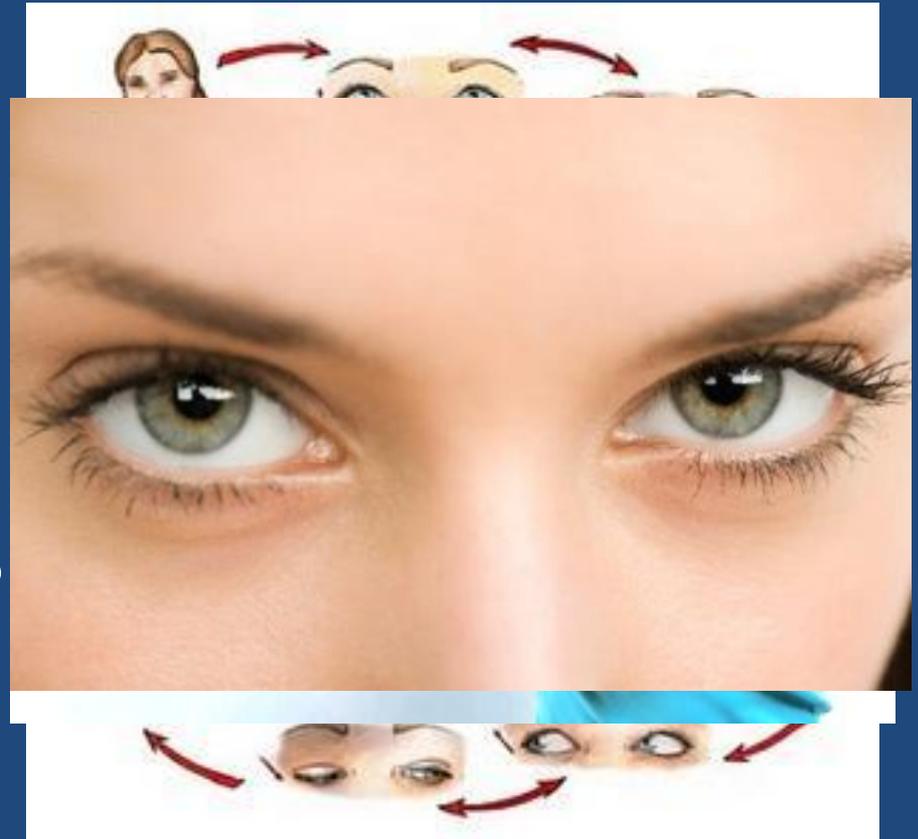


# Отгадайте загадку:

« Два братца через дорогу живут, друг друга не видят». Глаза.

## « Гимнастика для глаз»

1. Зажмурьте глаза, а потом откройте их. Повторите 5 раз.
2. Делайте круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – направо –вверх – налево – вниз. Повторите 10 раз.
3. Вытяните вперед руку. Следите взглядом за ногтём пальца, медленно приближая его к носу, а потом медленно отодвиньте обратно. Повторите 5 раз.
4. Посмотри в окно вдаль 1 минуту.



# Игра « Полезно – вредно »

Читать лежа.

Смотреть на яркий свет.

Смотреть близко телевизор.

Оберегать глаз от ударов.

Промывать по утрам глаза.

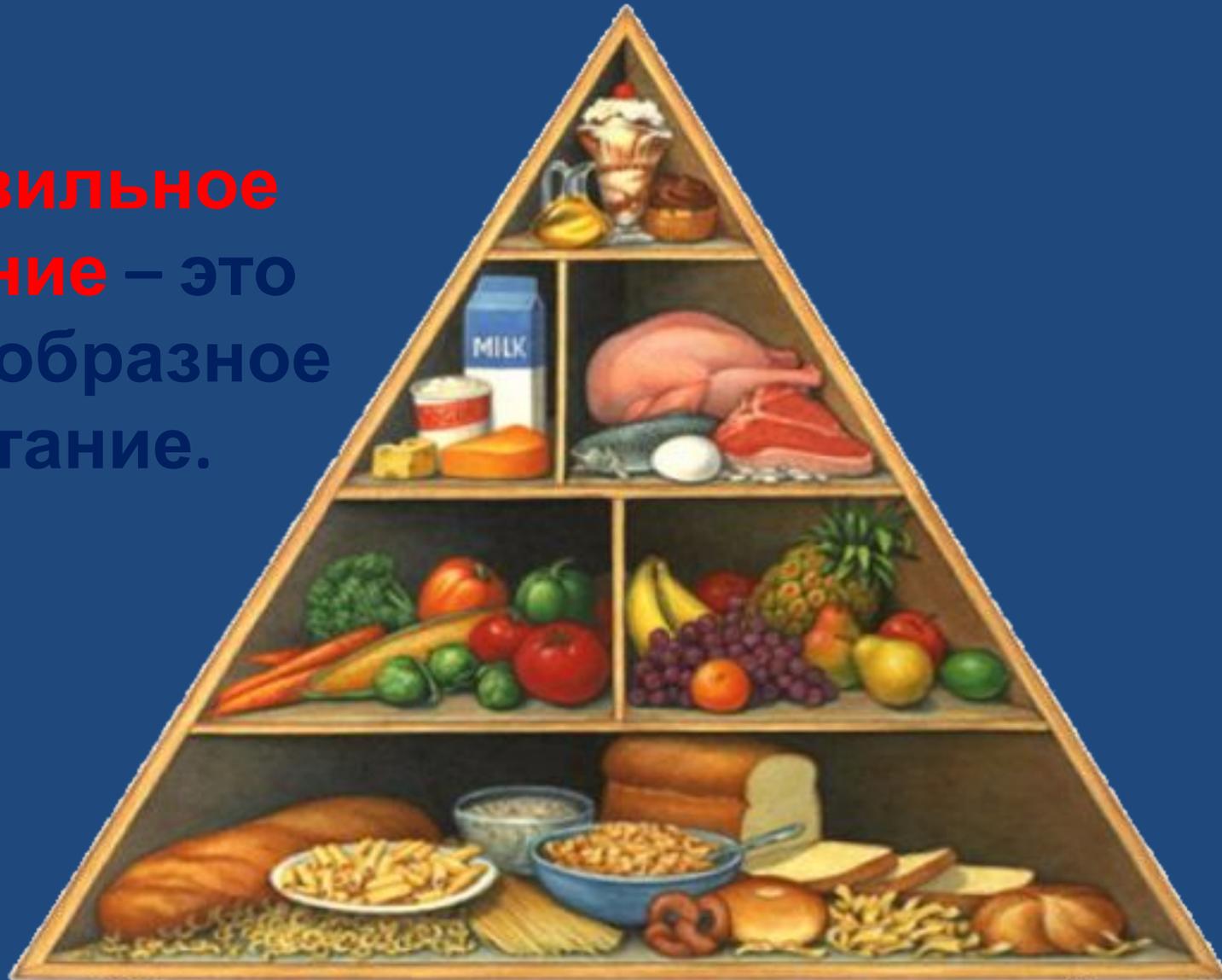
Тереть глаза грязными руками.

Читать при хорошем освещении



# Правильное питание

**Правильное питание** – это разнообразное питание.



**Отгадайте загадку: Не сеют, не сажают,  
А сами вырастают.**

**Уход за волосами:**

**Волосы**

**Волосы нужно мыть не по расписанию, а по необходимости. При этом хорошо ополаскивать их отваром ромашки или крапивы.**





# Отгадайте загадку

Оля слушает в лесу,  
Как кричат кукушки.  
А для этого нужны  
Нашей Оле



Чтобы сберечь органы слуха, необходимо:

- Защищать уши от сильного шума.
  - Защищать уши от ветра.
  - Не ковырять в ушах.
  - Не допускать попадания воды в уши.
  - Если уши заболели, обратиться к врачу.
  - Правильно чистить уши.
  - Мыть уши не реже 1 раза в неделю.
- Каждое утро разминать ушную раковину

# Правила личной гигиены



Чистота — залог здоровья

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



Гладко и душисто,

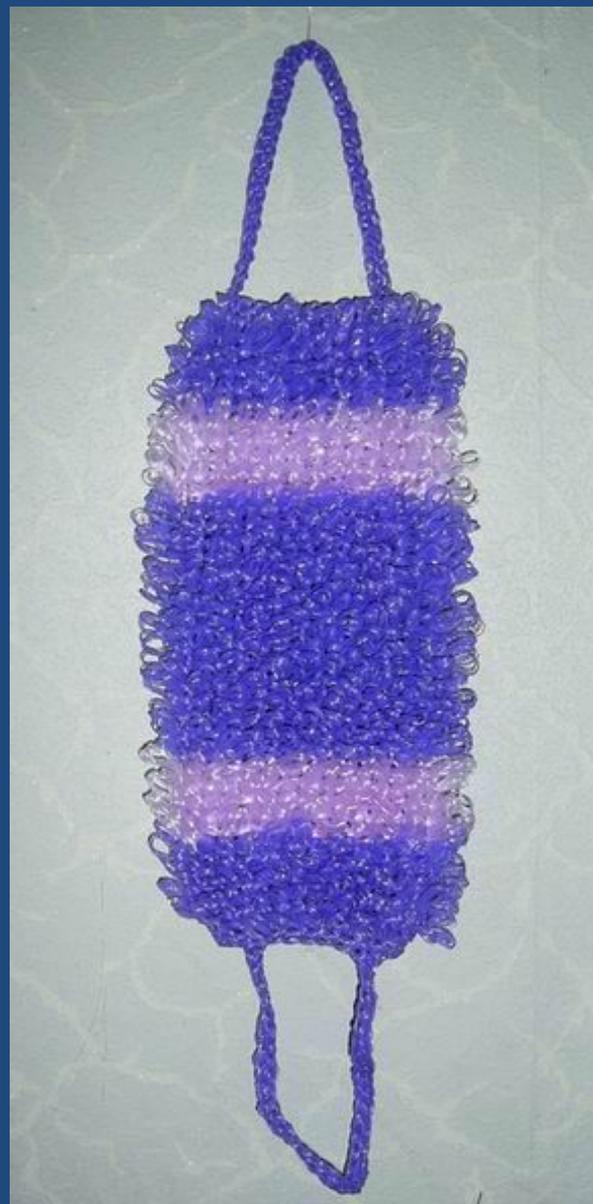
моет очень чисто.

Нужно, чтоб у каждого было.

– Что же это, дети?



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



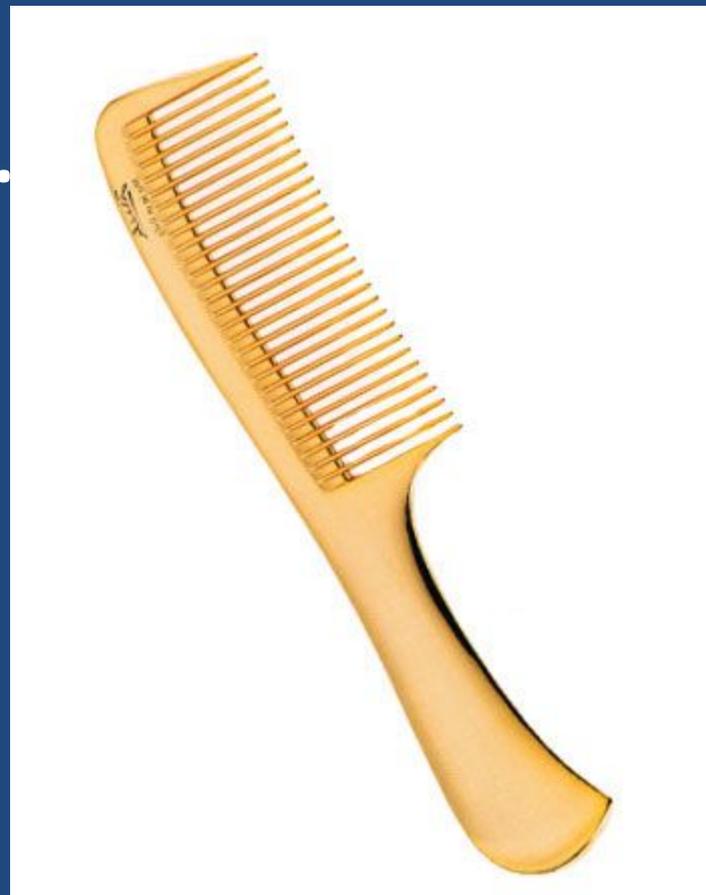
Вытираю я, стараюсь  
После бани паренька.  
Всё намокло, всё измялось

—

Нет сухого уголка.



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

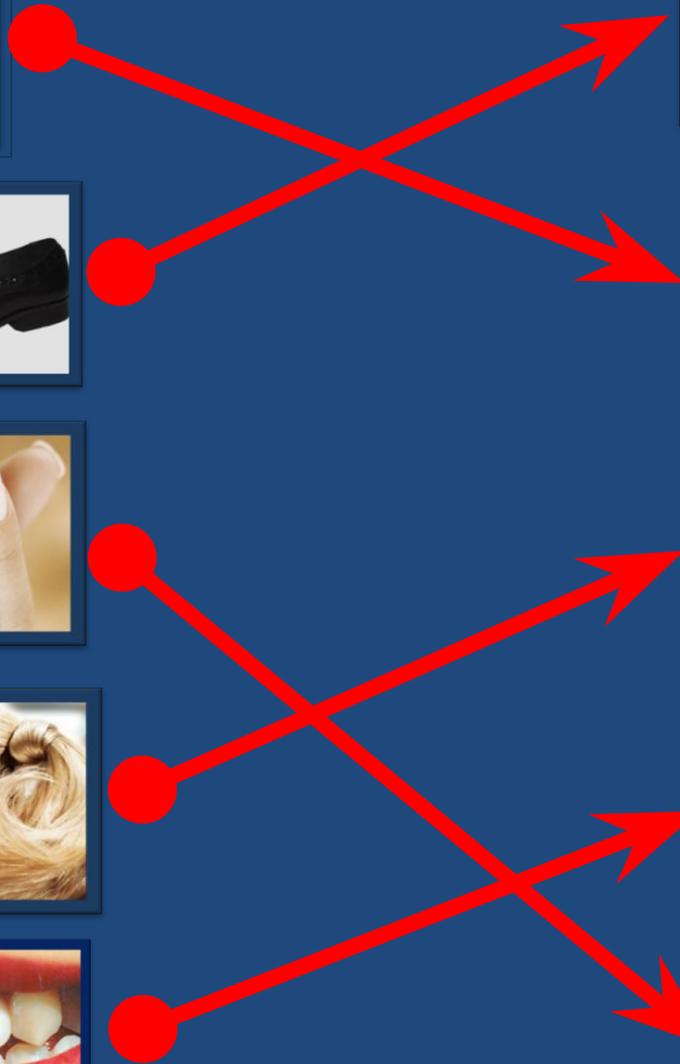


Вроде ежика на вид,  
Но не просит пици.  
По одежде пробежит,  
И та станет чище.



Кто считает зубы нам  
По утрам и вечерам.





# «Письмо ко всем детям по одному очень важному делу»



Нужно мыть свои ручки непременно  
Ожирело у нас в расщелинках —  
Мойте ручки пред каждой поездкой —  
Я привыкну к этому периоду!

Все равно какой водою:  
Придавай ручки мыльной!  
Кипяченой, ключевой,  
Не потеряй в гостине вода!  
Из реки, или из колодца,  
Самый чистый в квартире,  
Или просто дождевой!  
Смывай мыло и вода.

Мойдодыр.



# Подведём итоги, друзья!

- **Надо, надо умываться...**  
по утрам и вечерам.
- **Зубы тоже надо чистить...**  
по утрам и вечерам.
- **Чтоб микробы все убить, надо руки...**  
с мылом мыть.
- **Глазки чтобы не болели, для них...**  
гимнастику ты делай.
- **Ушки свои оберегай - чем попало в них...**  
не ковыряй.
- **Волосы в чистоте содержи – чаще расчёской...**  
их чеши.

**Желаю всем здоровья  
И  
Хорошего настроения!!!**



Будьте здоровы !

