

Алматы мемлекеттік сервис  
және технологиялар колледжі



Алматинский колледж сервиса  
и технологий

# Тема урока: Личная гигиена

ФИО преподавателя: Джумабекова К.Н.

# Цель и задачи урока

- **Цель :**
- систематизировать учениками полученные знания в области выполнения правил личной гигиены;
- формирование у учащихся навыков личной гигиены.
- **Задачи:**
- научить учащихся выполнять правила личной гигиены;
- воспитывать личность безопасного типа;
- воспитывать культуру общения;
- развивать кругозор учащихся

- *Гигиена* — это наука о сохранении и укреплении здоровья людей. Ее главная задача — изучение влияния условий жизни и труда на здоровье людей, предупреждение заболеваний, обеспечение оптимальных условий существования человека, сохранения его здоровья и долголетия.
- Личная гигиена включает в себя: рациональный суточный режим, уход за телом и полостью рта, гигиену одежды и обуви, отказ от вредных привычек (курение, употребление алкоголя, наркотиков и т.д.). Знание правил личной гигиены необходимо каждому человеку, так как строгое их соблюдение способствует укреплению здоровья, повышению умственной и физической работоспособности и служит залогом высоких достижений в любом виде деятельности.

# Гигиена полости рта



Систематический уход за полостью рта и зубами - одно из обязательных гигиенических требований. Больные зубы, например, со следами кариеса, способствуют проникновению болезнетворных микроорганизмов в организм. Утром, перед сном и после каждого приема пищи необходимо в течение 2-3 мин тщательно чистить зубы пастой, как с наружной, так и с внутренней стороны. Зубную щетку нужно направлять от десен к зубам, а не наоборот. Во время еды желательно избегать быстрого чередования горячих и холодных блюд. При появлении зубной боли необходимо немедленно обращаться к специалисту. Два раза в год следует посещать зубного врача для профилактического осмотра.



Бытует мнение о том, что разрушение и потерю зубов с возрастом не избежать. Поэтому многие не задумываются о профилактике стоматологических заболеваний до тех пор, пока зубная боль не заставит их обратиться к стоматологу. Между тем риск возникновения болезней зубов можно существенно снизить, соблюдая основные правила ухода за зубами и деснами. Главная роль в сохранении здоровья ротовой полости отводится правильному использованию качественных средств гигиены полости рта. Очень важно не только подобрать их с помощью стоматолога, но и строго соблюдать режим и технику их применения.



## **При покупке щетки помните следующие правила:**

Головка щетки должна быть небольшой (2-3 см) и в идеале иметь силовой выступ: удлиненный и заостренный выступ щетины, гарантирующий отличный доступ к задним зубам, которые являются самыми плохо вычищаемыми зонами. Края головки должны быть закруглены, чтобы не повредить десны и чувствительную слизистую оболочку ротовой полости.





## Основные правила использования зубной щетки

1. Перед чисткой и после чистки зубов необходимо тщательно вымыть щетку

1. Щетка должна храниться щетиной вверх. Футляр щетки используется только для транспортировки.

3. Не рекомендуется давать свою зубную щетку другим людям

4. Щетку необходимо менять, когда она изнашивается (1,5 - 2 месяца) или после инфекционных и вирусных заболеваний.

5. Дети должны чистить зубы детской зубной щеткой, подобранной соответственно возрасту.

# Гигиена кожи



Кожа выполняет очень важную роль в жизни человека, а по количеству выполняемых функций занимает одно из основных мест в человеческом организме:

- Во-первых, кожа отвечает за терморегуляцию нашего организма, так как благодаря ей, организм насыщается кислородом и через кожу питательные вещества попадают в кровь;
- Во-вторых, кожные покровы являются важнейшими органами чувств;
- В-третьих, неоценимую роль кожа играет в защитных функциях организма человека от всевозможных воздействий окружающей среды.

В четвертых, кроме выше перечисленных функций, кожа еще участвует и в обменной, иммунной, секреторной и другие важных функциях.

Кожа является зеркалом нашего организма и у здорового человека она должна быть чистой и гладкой. Если же на кожных покровах появились покраснения, прыщи или другие изъяны, то это уже сигнал о том, что с организмом не все благополучно.

Поэтому одной из важнейших задач гигиены является необходимость следить за состоянием кожи и ухаживать за ней не только для того, чтобы иметь привлекательный внешний вид, но и для сохранения здоровья в целом.

1. В первую очередь, чтобы содержать тело в чистоте, необходимо каждый день мыться теплой водой, так как человеческий организм в течение недели способен выделять около семи литров пота и до трехсот грамм сала. А как вы понимаете, чтобы не было нарушений кожных свойств и не создавать благоприятные условия для размножения вредных организмов, микробов и грибков, эти выделения необходимо ежедневно смывать. При принятии ванны или душа, температура воды должна быть немного выше температуры тела и иметь около 37-38 градусов.
2. Во время приема таких водных процедур, как душ, ванна или баня, также необходимо хотя бы раз в неделю пользоваться жесткой мочалкой.
3. Вам, наверное, известно, что такое неприятное заболевание, как дизентерия, еще называют болезнью грязных рук. Поэтому руки и ногти нужно всегда содержать в чистоте, так как грязь, которая есть на руках может содержать болезнетворные микробы, которые через пищу могут попасть в ваш организм. И чтобы этого не произошло, необходимо всегда до и после посещения туалета мыть руки с мылом
4. Также, очень важно содержать в чистоте и ноги. Их необходимо мыть ежедневно прохладной водой с мылом, так как прохладная вода способствует уменьшению потоотделения.

# Гигиена одежды и обуви

Для сохранения нашего здоровья немаловажную роль играет и то, в каком состоянии содержится наша одежда. Ведь ее предназначение состоит в том, чтобы защитить тело человека от различных загрязнений, уберечь от переохлаждения, жары, а также и от механических и химических повреждений.

Чтобы сберечь свое здоровье и обезопасить организм от различных болезнетворных микробов необходимо одеваться по сезону и одежду держать в чистоте.



- Каждый день менять нательное белье, носки, гольфы и колготы.
- Производить регулярную стирку одежды.
- Одеваться необходимо в зависимости от времени года и климатических условий.
- При выборе одежды и обуви нужно отдавать предпочтение вещам, которые изготовлены из натуральных тканей и материалов.
- Одежду и обувь необходимо приобретать в соответствии возраста и размера, а также учитывать анатомические особенности организма человека.
- А также, следует помнить, что одевать и носить вещи другого человека категорически запрещено.

# Домашнее задание

1. Дайте определение личной гигиене.
2. Кратко охарактеризуйте гигиену кожи, гигиену одежды, гигиену жилища.
3. Подчеркните понятия, относящиеся к личной гигиене:
  - —закаливание;
  - —рациональный режим труда и отдыха;
  - —посещение бани;
  - —утренний туалет;
  - —уборка квартиры;
  - —выбор одежды по сезону;
  - —стрижка и бритье.

**Спасибо за внимание!**