

Правила личной гигиены



Педагог - организатор ОБЖ
Трифонов Роман
Александрович

О чём идет речь?

Есть такая вероятность - получить за
неопрятность,

Если ты уже завшивел, и не мылся целый год,
Ты вокруг людей пытаешь, когда с ног носки
снимаешь...

Ходишь ты, как скунс смердячий, и нервируешь
народ.

От тебя все сторонятся и задеть тебя бояться,
Да и в транспорте уступят место лучшее всегда,
Не рискнут с тобой сблизаться, так как любишь
ты чесаться,

Может быть, ты это "мыло", и не видел никогда!



Знакомы ли вам эти
имена?

Асклепий

Гигиена

Панацея

Асклепий



Бог врачевания в
Древней Греции

Гигиеня

«здоровье»

Панацея

«всецелительница»



Дочери
Асклепия,
«гигиена» и
«панацея»



ГИГИЕНА

Это область медицины, изучающая влияние условий жизни, труда на здоровье человека и разрабатывающая меры профилактики различных заболеваний, обеспечения оптимальных условий существования, сохранения здоровья и продления жизни.

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека.



Правила личной гигиены

- Разумное сочетание умственного и физического труда
- Занятия физической культурой и закаливание
- Рациональное питание
- Чередование труда и активного отдыха
- Полноценный отдых

Средства личной гигиены

гигиена



жилища



личная гигиена

гигиена



кожи

гигиена



питания

гигиена



Воды

гигиена



одежды

Гигиена полости рта

Вопрос 1. Что такое кариес, пародонтоз?

Вопрос 2. Надо ли чистить молочные зубы?

Вопрос 3. Как правильно чистить зубы?

Вопрос 4. Чем больше щетка, тем лучше ей чистить зубы?

Вопрос 5. Жевательная резинка заменяет чистку зубов?

Ответ 1.

Кариес — это сложный патологический процесс, который протекает в твердых тканях зуба и приводит к их разрушению.



Пародонтоз — значительное поражение всех тканей, окружающих зубы (пародонта).



Ответ 2.

Молочные зубы не застрахованы от кариеса, а лучшим средством его профилактики является идеальная индивидуальная гигиена полости рта, то есть хорошая и правильная чистка зубов.



Ответ 3.



1. Наружные
поверхности зубов



2. Внутренние
поверхности зубов



3. Внутренние
поверхности
передних зубов



4. Жевательные
поверхности зубов



Ответ 4.

Маленькой щеткой легче манипулировать во рту. Она лучше может очистить зубы. Маленькой щеточке доступны все поверхности всех зубов. Взрослым тоже рекомендуют щетки с небольшими головками, которые соответствуют размеру 1,5-2 зубов.



Ответ 5.

Жевательная резинка - дополнительное средство гигиены полости рта. Ее можно использовать, если нет совсем никакой возможности почистить зубы. Жевать ее можно только после еды (но ни как не вместо...) в течение 5-10 минут.

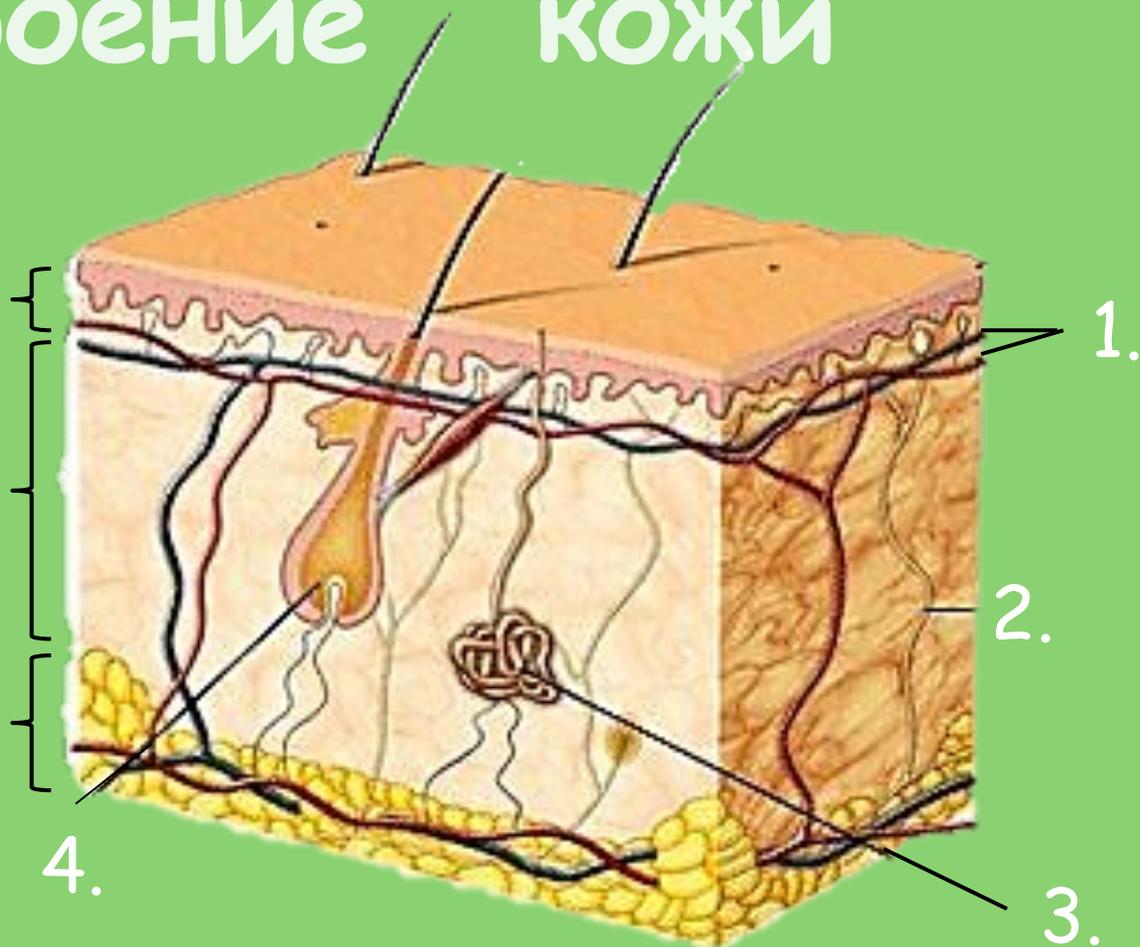


Строение кожи

эпидермис

дерма

подкожная
жировая
клетчатка



1. Кровеносные сосуды
2. Нервное окончание
3. Потовая железа
4. Волосяной мешочек

ВЫВОДЫ

- Личная гигиена является залогом сохранения и укрепления здоровья человека.
- За кожей, зубами, волосами нужно ухаживать ежедневно.

Выполните задание

Дополните информацию.

1. _____ - совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека.

2. Наиболее распространенным заболеванием зубов является _____.

3. Для профилактики заболевания зубов рекомендуется не менее 2 раз в _____ обращаться к зубному врачу.

Дополните информацию.

4. Сохранение кожи в здоровом состоянии требует постоянной заботы о её _____.

5. _____ - верхний слой кожи, который защищает организм от механических повреждений, ультрафиолетовых лучей, от проникновения микробов и от высыхания.

6. _____ - это роговые нитевидные производные кожи, образующие волосяной покров. Они защищают тело (голову) от механических повреждений и потери _____.

Поставьте оценку

Если 0 ошибок - поставьте «5».

Если 1-2 ошибки - поставьте «4».

Если 3-4 ошибки - поставьте «3».



Лица, желающие сохранить,
сколько возможно долее
умственные силы и совершить по
возможности полный цикл жизни,
должны вести очень умеренный
образ жизни и следовать правилам
рациональной гигиены.

Илья Ильич Мечников

Домашнее задание

- Параграф 11.
- Дополнительные материалы к пар. 11.
- Доклад или презентация на тему «Развитие гигиены в России» (по желанию).

