



ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

(1-4 КЛАСС)

Учитель физической
культуры МБОУ СОШ
№ 26 г. Абакана
Котлова Ю.В



ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

Вы уже знаете, что **физическая культура** - это не только выполнение физических упражнений, но и соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта.



ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

- ⦿ Вам и окружающим неприятны грязные руки, нечищенные зубы, запах пота от тела.
- ⦿ Кроме того, это места скопления микробов.
- ⦿ Некоторые грызут ногти.
- ⦿ Из-за этой дурной привычки через маленькие трещины и ранки в организм попадают возбудители различных серьезных заболеваний.



ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

- Основной гигиенической процедурой для поддержания чистоты тела является **МЫТЬЁ**.
- Мыться надо не менее одного раза в неделю горячей водой с **МЫЛОМ**.
- После этого необходимо *сменить нательное бельё*.



ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

- В течение дня, и особенно при занятиях физическими упражнениями, загрязняются руками, лицо, шея.
- Мыть их надо обязательно утром и вечером тёплой водой мылом.
- *Руки, кроме того, надо мыть ещё перед каждым приёмом пищи, после прогулки и после посещения туалета.*



ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

- Очень важно следить за *чистотой ног.*
- Их надо *ежедневно мыть перед сном прохладной водой.*
- Это не только гигиеническая, но и закаливающая процедура.



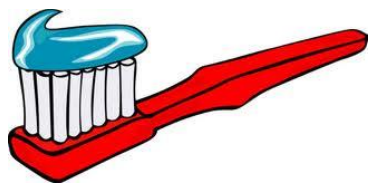
ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

- Нечищенные и испорченные зубы также становятся причиной многих заболеваний.
- Уход за зубами простой. Чтобы удалить остатки пищи, застрявшей между зубами, надо чистить зубы два раза в день с пастой 2 раза в день.
- Посещение зубного врача два раза в год.



ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

- Зубная щетка должна быть не очень жёсткой.
- Сначала чистят сомкнутые зубы в разных направлениях.
- Затем рот открывают и тщательно чистят поверхность зубов, обращённую внутрь рта.
- Затем зубы хорошо прополаскивают.
- Щётку моют и хранят в стакане щетинками вверх.



ЛИТЕРАТУРА

Лях В.И. Мой друг - физкультура. 1-4
классы. - М.: Просвещение, 2001;

Интернет ресурсы