

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

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



НАЗОВИТЕ СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



3. ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

Личная гигиена – это правила, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека.

УХОД ЗА КОЖЕЙ

<p>Содержание в чистоте:</p> <ul style="list-style-type: none"> • регулярное обмывание водой со специальным моющим средством; • регулярная смена белья. 	<p>Защита:</p> <ul style="list-style-type: none"> • защита открытых участков от мелких травм; • защита от неблагоприятных воздействий окружающей среды. 	<p>Укрепление:</p> <ul style="list-style-type: none"> • сбалансированное питание; • воздушные и солнечные ванны. 	<p>Своевременная профилактика и лечение:</p> <ul style="list-style-type: none"> • при появлении на коже каких-либо изменений (покраснения, воспаления, потертостей и др.) оказание соответствующей медицинской помощи.
--	--	---	--

УХОД ЗА ВОЛОСАМИ

<p>Содержание в чистоте:</p> <ul style="list-style-type: none"> • соблюдение режима мытья волос со специальным моющим средством; • регулярная стрижка волос. 	<p>Защита:</p> <ul style="list-style-type: none"> • не носить тяжелые и тесные головные уборы; • не ходить без головного убора в морозную и жаркую погоду. 	<p>Укрепление:</p> <ul style="list-style-type: none"> • сбалансированное питание; • регулярное расчесывание; • регулярный массаж кожи головы. 	<p>Своевременная профилактика и лечение:</p> <ul style="list-style-type: none"> • расчески и щетки для волос должны быть строго индивидуальными; • при появлении первых симптомов заболевания (зуд, сильное выпадение волос, покраснение кожи и др.) оказание соответствующей медицинской помощи.
---	---	---	--

УХОД ЗА ЗУБАМИ И ПОЛОСТЬЮ РТА

<p>Содержание в чистоте:</p> <ul style="list-style-type: none"> • чистить зубы не реже двух раз в сутки; • полоскать рот после каждого приема пищи. 	<p>Защита:</p> <ul style="list-style-type: none"> • предохранять от механических повреждений во время спортивных занятий. 	<p>Укрепление:</p> <ul style="list-style-type: none"> • употреблять пищу, укрепляющую зубы и десны (молочные продукты, овощи, фрукты и др.). 	<p>Своевременная профилактика и лечение:</p> <ul style="list-style-type: none"> • зубная щетка должна быть строго индивидуальной; • посещать стоматолога не реже двух раз в год.
--	---	--	---

УХОД ЗА КОЖЕЙ



Регулярное обмывание водой со специальными моющими средствами.

Регулярная смена белья.

Защита открытых участков от мелких травм.

Защита от неблагоприятных воздействий окружающей среды.

Правильное питание.

Уход за волосами



СОДЕРДАНИЕ В ЧИСТОТЕ

-соблюдение режима мытья волос с о специальными моющими средствами

-регулярная стрижка волос

ЗАЩИТА

-не ходить без головного убора в морозную и жаркую погоду

УКРЕПЛЕНИЕ ВОЛОС

-правильное питание

-регулярное расчесывание

Своевременная профилактика и лечение

-расческа должна быть индивидуальной

-при заболевании обратиться к врачу

УХОД ЗА ЗУБАМИ И ПОЛОСТЬЮ РТА



СОДЕРЖАНИЕ В ЧИСТОТЕ

- чистить зубы 2 раза в сутки
- полоскать полость рта после каждого приёма пищи

ЗАЩИТА

- беречь от механических повреждений во время спортивных игр

УКРЕПЛЕНИЕ

- употреблять в пищу продукты укрепляющие зубы и дёсны

Современная профилактика и лечение

- использовать только индивидуальную щётку, посещать 2 раза в год стоматолога

Практическая работа



- Чистите зубы не только справа налево, но и сверху вниз и снизу вверх, с наружной стороны и с внутренней.
- Щётку после использования тщательно промойте и просушите.
- Никогда не чистите зубы чужой щёткой.
- Полощите рот тёплой водой после еды.
- Два раза в год проверяйте состояние зубов у врача.

ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



- Мыть руки перед едой, после посещения туалета, после всякого загрязнения.
- Стричь коротко ногти на руках и ногах.
- Мыть на ночь ноги и вытирать их специальным полотенцем.
- Мыться до пояса, мыть лицо, уши и шею.
- Содержать в порядке волосы.
- Чистить уши регулярно.

Кто дружит с микробами?



Как правильно мыть руки

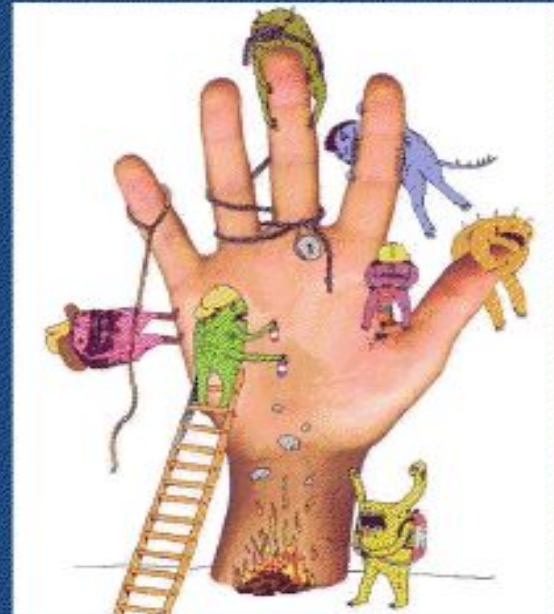


- – Сильно намочите руки.
- – Возьмите мыло.
- – Намыливайте руки с обеих сторон.
- – Прополощите руки чистой водой.
- – Вытирайте руки насухо полотенцем.



Чудесные микробчики

Микробы – разносчики болезней



Чудесные микробчики

Кожа рук человека под микроскопом



Итог занятия:

- С какой темой сегодня познакомились?
- Вспомните правила ухода за волосами и зубами.
- Что значит слово «гигиена»?