



# Личная гигиена



- **Правила, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья человека**

**Личная гигиена**

- Гигиена тела
- Гигиена одежды и обуви
- Гигиена жилища

**Гигиена школьника**

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

**Гигиена тела**



# Страница 1.

Из истории появления

МЫ.

Устный жур



**Скифские женщины, например,  
мылись порошком из провесины  
кипариса, а также мазали его с  
водой и**



**Кипарис**



**Ладан**



**Красная глина**



**Голубая глина**



**Зола**









# Мы такие разные



# Сорт мыла

Даже ночью муравьишка  
Не пропустит свой домишко:  
Путь-дорожку до зари  
Освещают фонари.  
На больших столбах подряд  
Лампы белые висят.



# Сорт мыла

Белая корзинка

Золотое донце.

В ней лежит росинка

И сверкает солнце.



# Сорт мыла

**На припеке у пеньков  
Много тонких стебельков.  
Каждый тонкий стебелек  
Держит алый огонек.  
Разгибаем стебельки –  
Собираем огоньки.**





# Сорт мыла

**Круглое, румяное  
Я расту на ветке:  
Любят меня взрослые  
И маленькие детки.**







Рекомендует



*Устный журнал*

**Страница 2.**

**Из истории появления  
мыла**



# **Почему не рекомендуется умываться холодной водой?**

- 1) Холодная вода вызывает спазм кровеносных сосудов.**
- 2) Ухудшает питание кожи.**
- 3) Сушит ее, что ведет к шелушению.**





**Страница 3.**

***Баня моет, баня***

***греет,***

***хворь, недуги одолест***









**Само слово “баня”  
происходит от  
латинского “бальнеум” –  
“прогнать боль”.**

**На одном сантиметре  
КОЖИ  
МОЖЕТ НАХОДИТЬСЯ  
до 40 000  
болезнетворных  
микробов.**



**“В который день паришься,  
в тот день не старишься”.**

# Непременное "банное" правило:

не ходите в парную после обильной еды. Почувствуете слабость, вялость - отложите веник в сторону. Но не следует ходить в баню и натошак. Поесть надо легко.





**Чабрец**



**Мята**



**Листья грецкого ореха**





**Страница 4.**  
***Чистая вода – для  
хвори беда***







Температура воды в ванне  
должна быть 37–39°С.

Принимают ванну не более 15 минут.



# Уход за зубами

Здоровые зубы необходимы для тщательного разжевывания пищи, для правильного пищеварения.

Гнилые зубы служат источником тяжелых заболеваний, таких, как ангина, ревматизм.



## Правила ухода за зубами

1. Чистить 2 раза в день
2. Движения щеткой производят снизу вверх и сверху вниз, а не только горизонтальные
3. Каждый член семьи, должен иметь свою отдельную, соответствующую его возрасту зубную щетку, отдельный стакан, в котором она хранится.

## Гигиена жилища

- У каждого школьника должен быть свой угол в комнате
- Отдельная кровать, белье на которой меняется каждые 7-10 дней
- Школьник должен сам убирать свою постель
- С 5-6 класса должны уметь без помощи взрослых производить полную уборку комнаты

- В каких единицах измеряется ценность пищи?

Калория

- Способность организма противостоять действию повреждающих факторов, защитная реакция организма

Викторина

Иммунитет

Человек и его здоровье

• Более половины энергетических потребностей организма покрывается за счет этих веществ, содержащихся в пище.

(Углеводы).

• С какого возраста начинается формирование осанки?

(С первых дней жизни ребенка)

• Каким по продолжительности должно быть время чистки зубов?

(2-3 минуты)

• Каков срок службы зубной щетки?

(1-3 месяца).

•Как часто рекомендуется мыть голову?

(По мере загрязнения, но не реже , чем раз в десять дней).

•Для предупреждения болезней зубов рекомендуется использовать зубные пасты, содержащие этот элемент.

Фтор

•Так называется состояние полного физического благополучия

здоровье

•Эта наука изучает методы психологической саморегуляции

психогигиена

- При попадании в больших дозах в организм человека этого содержащегося в табаке яда начинаются судороги

(Никотин).

- Что такое «пассивное курение»?

(Пребывание в накуренном помещении не менее вредно, чем само курение).

- Какую пользу для сердца приносят физические упражнения?

(Укрепляют сердечную мышцу).

- Продолжите древне изречение: «В здоровом теле –».

(здоровый дух)