



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



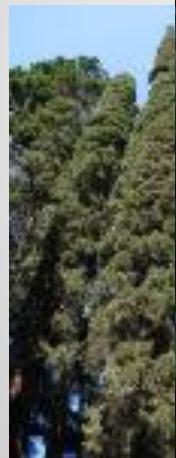
Страница 1. Из истории появления

мы.

Устный жур-



**Скифские женщины, например,
мылись парошком из лавровицы
кипариса, смачивая 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.
Разгибаem 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.**

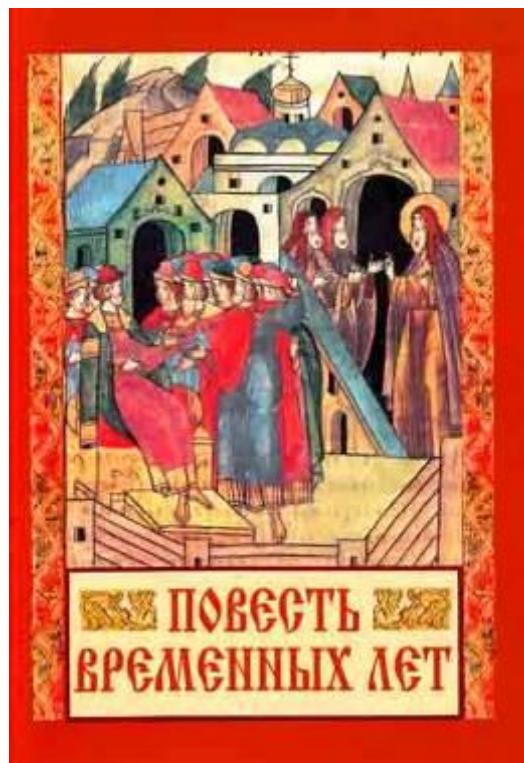




Страница 3.

**Баня моет, баня
греет,
хворь, недуг" сходит**





ПОВЕСТЬ
ВРЕМЕННЫХ ЛЕТ



**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 следуетходить в баню и натощак.
Поесть надо легко.



Чабрец



Мята



Листья грецкого ореха





Страница 4.

Чистая вода – для хори 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 , чём 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)