

An illustration of a woman in a white apron washing her hands at a wooden sink. The scene is set in a kitchen with a window covered by a patterned curtain. On the wall, there are two framed pictures: one of a colorful insect and another of a red animal. A wooden chair is visible on the left. The overall style is that of a children's educational book.

ГИГИЕНА ЧЕЛОВЕКА

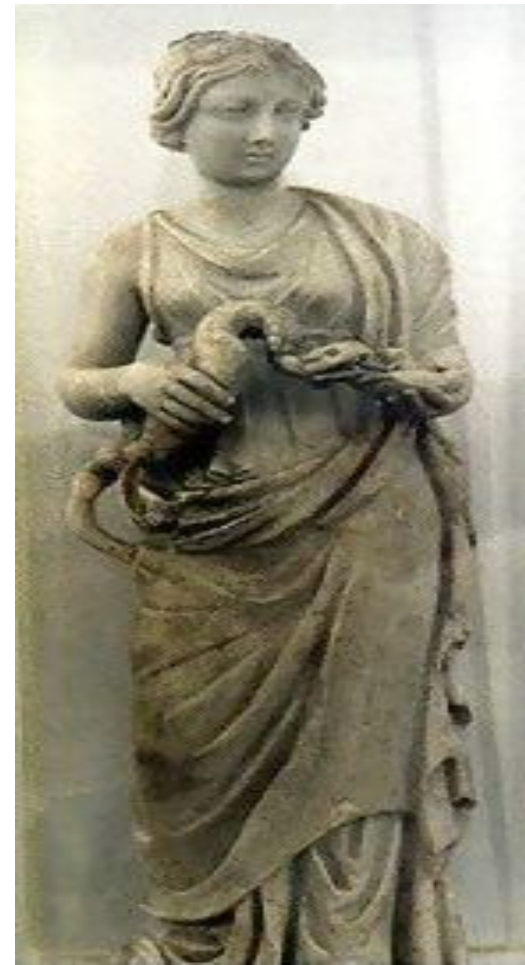
Шайтанова Ольга
Павловна
Учитель

МБОУ «Ярнемская СОШ»

древнегреческой мифологии. Он научился врачебной науке у мудрого кентавра Херона и даже умел готовить лекарства из змеиного яда. Искусство Асклепия было столь велико, что он пришел к дерзкой мысли воскрешать мертвых, за что Зевс сразил его молнией.



Гигиеня - дочь Асклепия. Она помогала отцу лечить людей. От ее имени и было образовано слово «гигиена».





Для того чтобы обезопасить себя от заражения кишечными паразитами и болезнетворными микроорганизмами, надо соблюдать простейшие правила гигиены. Ногти необходимо коротко стричь, чтобы под ними не смогли поселиться бактерии. И, конечно, два раза в день чистить зубы.

**Вместе с продуктами в кишечник
иногда попадают и яйца глистов.**

**Их крошечные, невидимые
невооруженным глазом яйца могут
попасть в рот вместе с землей на
овощах. Поэтому перед
употреблением овощи надо
обязательно мыть.**



Надо обязательно мыться хотя бы раз в неделю, но гораздо лучше делать это каждый день, особенно летом. Только представь, сколько на тебе оседает грязи и пыли, когда ты гуляешь, бегаешь, катаешься на велосипеде или на роликах! И уж совсем неприятно и тебе и окружающим, когда от тебя пахнет потом.



**Умываться
нужно дважды в
день — утром,
чтобы
проснуться и
освежиться, и
вечером, чтобы
смыть с лица
всю грязь,
осевшую на коже
лица за день. Если
регулярно
умываться,
протирать лицо
тоником, то риск
появления
прыщей и угрей
снижается в
несколько раз**



Если в открытую рану проникла грязь или земля, стоит обратиться к врачу. С помощью укола он введет вещества, препятствующие размножению опасных бактерий, развитие которых со временем может привести к судорогам и даже к остановке



**Запомни:
играть и брать
на руки можно
только
знакомых
животных.
Шерсть
бездомных
собак и кошек
может быть
источником
различных
инфекций.**





Ребята!
Соблюдайте
ПРАВИЛА
ЛИЧНОЙ
ГИГИЕНЫ!!!

