Муниципальное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 17
г.Якутска Республики Саха (Якутия)

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

9 класс

Егорова И.Н.

Цель проекта. **«Формирование у учащихся навыков личной гигиены.»**

Цель презентации. **Мотивировать учащихся систематизировать полученные знания на выполнение правил личной гигиены.**

Задачи. **Научить учащихся чётко и грамотно выполнять правила личной гигиены. Воспитывать личность безопасного типа. Воспитывать культуру общения. Развивать кругозор учащихся.**

Методы исследования:

теоретический, практический, статистический, экспериментальный.

Гигиена полости рта

- Вопрос о необходимости чистки зубов человек стал задавать себе очень давно, не раньше того, когда у него появились зубы, и не позже того, как он стал принимать пищу. Частицы еды застревали между зубов, разлагались, и человеку пришлось придумать что-то для изменения этой ситуации. В результате недолгих изысков прообразом первых зубных щеток стали обычные веточки деревьев и кустарников, которыми удалялись остатки трапезы из межзубных промежутков. Наряду с палочками, используемыми у одной из самых ярких цивилизаций прошлого - ацтеков, историкам известны факты использования в древнем Риме деревянных палочек-лопаточек. Японский "кодекс самурая" предписывал воинам чистить зубы после каждой еды различными веточками смолистых деревьев, а на индийских базарах до сих пор можно купить веточки дерева "ним", все для той же цели.

- Бытует мнение о том, что разрушение и потерю зубов с возрастом не избежать. Поэтому многие не задумываются о профилактике стоматологических заболеваний до тех пор, пока зубная боль не заставит их обратиться к стоматологу. Между тем риск возникновения болезней зубов можно существенно снизить, соблюдая основные правила ухода за зубами и деснами. Главная роль в сохранении здоровья ротовой полости отводится правильному использованию качественных средств гигиены полости рта. Очень важно не только подобрать их с помощью стоматолога, но и строго соблюдать режим и технику их применения. Прочитайте внимательно и проверьте себя!

- Детские зубные щетки изготовляются из мягкого волокна. Зубные щетки с такой же степенью жесткости рекомендуется использовать пациентам с заболеваниями пародонта. Жесткие щетки обычно рекомендуют лицам со здоровым пародонтом, однако при неправильной технике чистки зубов они могут травмировать десну и вызвать истирание твердых тканей зуба.

- **При покупке щетки помните следующие правила:**

  Головка щетки должна быть небольшой (2-3 см) и в идеале иметь силовой выступ: удлиненный и заостренный выступ щетины, гарантирующий отличный доступ к задним зубам, которые являются самыми плохо вычищаемыми зонами. Края головки должны быть закруглены, чтобы не повредить десны и чувствительную слизистую оболочку ротовой полости.

- **Основные правила использования зубной щетки**
  1. Перед чисткой и после чистки зубов необходимо тщательно вымыть щетку
  1. Щетка должна храниться щетиной вверх. Футляр щетки используется только для транспортировки.
  3. Не рекомендуется давать свою зубную щетку другим людям
  4. Щетку необходимо менять, когда она изнашивается (1,5 - 2 месяца) или после инфекционных и вирусных заболеваний.
  5. Дети должны чистить зубы детской зубной щеткой, подобранной соответственно возрасту.

- **Зубные пасты**
  Зубные пасты можно разделить на детские и взрослые. Детские зубные пасты отличаются от взрослых более мягким абразивом и пониженным содержанием фтора. Дети должны чистить зубы детской зубной пастой. Зубные пасты в зависимости от состава могут обладать противокариозным, противовоспалительным, отбеливающим, снижающим повышенную чувствительность и др. эффектами. Активные ингредиенты, входящие в состав пасты, указываются на упаковке.

Гигиена кожи

- Для поддержания чистоты кожи ежедневно следует принимать душ. Мытье - основной вид ухода за кожей, при котором с ее поверхности удаляются пыль, микробы, пот, кожное сало, различные загрязнения.
- Если у вас нормальная и жирная кожа, пользуйтесь обычным туалетным мылом или гелем для душа.
- При очень сухой коже рекомендуется пользоваться мягким детским мылом или делать втирания во влажную кожу специальных масел и кремов.
- Нужно быть осторожным при использовании мыла и геля для душа, ведь злоупотребление ими раздражает кислотную оболочку кожи, приводит к ее сухости и шелушению. Если вам приходится принимать душ, например, после спортивных тренировок, то пользуйтесь моющими средствами лишь, если сильно вспотели, в этом случае кислотная оболочка меньше раздражается.

- Если вы устали и хотите взбодриться, вам поможет контрастный душ. Начинать следует с теплой воды, постепенно увеличивая ее температуру, а затем быстро облиться холодной. Повторите процедуру 2-3 раза и заканчивайте ее прохладной или холодной водой. Такой контрастный душ прекрасно воздействует на кожу, так как улучшает ее кровоснабжение за счет мгновенного сужения и расширения кровеносных сосудов. Если же после напряженного дня вы хотите расслабиться, то, встав под душ, сделайте так, чтобы по вашей спине от затылка по позвоночнику вниз текла сначала теплая, а затем все более горячая вода. Дело в том, что здесь расположена центральная точка нервного узла, своеобразный водный массаж которой благоприятно подействует на вас. Не обливаясь холодной водой, выйдите из душа, отдохните, расслабьтесь и немного полежите.

- Очень распространенная проблема - это потливость. При повышенной потливости надо особенно тщательно следить за чистотой тела, так как запах пота создает неприятное впечатление. Кроме водных гигиенических процедур и применения специальных дезодорантов, устраняющих запах пота, попробуйте принимать настои лекарственных растений, которые, несомненно, помогут вам в этой ситуации.
- Настой шалфея или мелиссы
  2 чайные ложки травы заварите 1 стаканом крутого кипятка. Через 30 минут остывший и процеженный настой принимают равными порциями в течение дня.
- Настой шалфея и крапивы
  15 г смеси сухих трав заварить 1 стаканом горячей воды, через 30 минут настой готов. Пить по 1/2 стакана в день 2 раза в течение 4 недель, через несколько месяцев курс лечения можно повторить.

Гигиена питания

- Неправильное хранение продуктов приводит к их порче, а употребление таких продуктов может вызвать пищевые отравления и инфекционные заболевания.
- В окружающей нас среде: в воздухе, на мебели, кухонном инвентаре и на самих продуктах — находится множество микроорганизмов, которые при благоприятных условиях быстро размножаются. Некоторые из них способны вырабатывать сильные яды (токсины). К наиболее распространенным микроорганизмам относятся плесневые грибы, дрожжи и бактерии.

- **Бактерии**
- Различают два вида бактерий по отношению к пище:

- полезные бактерии, которые используются при изготовлении сыра и других кисломолочных продуктов

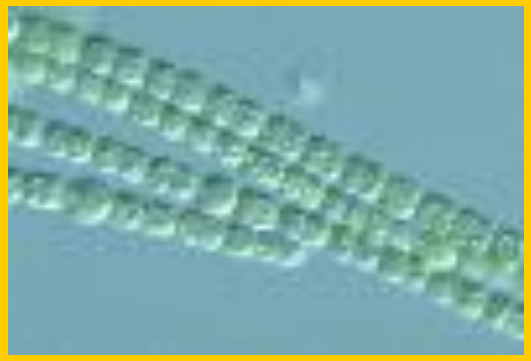
- вредные бактерии, которые вызывают порчу продуктов и пищевые отравления

- **Перенос бактерий**
- Бактерии не могут перемещаться самостоятельно. Они попадают на пищевые продукты следующим образом:

- с грязных рук
- с гноящихся порезов, язв и ожогов
- с грязного оборудования и рабочих поверхностей
- с потоком воздуха
- с водой
- переносятся насекомыми, птицами или грызунами
- переносятся домашними животными
- очень легко переносятся с не убранных вовремя пищевых отходов

- Перекрестное заражение-попадание бактерий на свежую пищу с уже испорченной (прямо или через посредника).

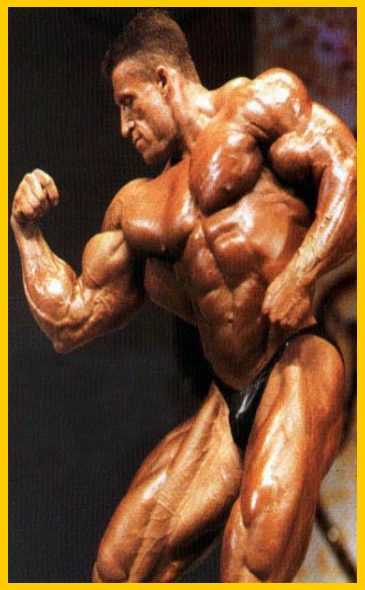
Виды бактерий



- ***Кишечная палочка*** — группа микроорганизмов (более 100 видов), обитающих в кишечнике человека, животных и птиц. Обладают высокой устойчивостью к неблагоприятным условиям и долго сохраняются в воде, почве, на предметах. Наиболее интенсивно развиваются при температуре 37 °С, но могут размножаться и при комнатной температуре. Погибают при +60 °С за 15 минут. Часто отравление возникает при употреблении готовых блюд, обсемененных этими бактериями: мяса, рыбы, фарша, салатов, картофельного пюре и др.

ЗДОРОВЬЕ И ГИГИЕНА СПОСОБЫ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ

- Защита от болезней и ранений потребует от вас овладения многими простыми приемами, которые называются персональной гигиеной. Выработка иммунитета защитит вас от ряда очень серьезных заболеваний, которым вы можете подвергнуться, - оспа, брюшной тиф, дифтерия, холера, чума, желтая (тропическая) лихорадка.
- Во-первых, Надо все время заботиться о том, чтобы нижнее белье и носки оставались чистыми и сухими. Как минимум, необходимо ежедневно вытряхивать одежду, обувь и белье, проветривать их и сушить. Руки мыть хотя бы холодной водой. Если позволяют погода и внешние условия, обязательно купаться в естественных водоемах с чистой водой или организовывать обмывание конечностей горячей водой, а также стирку белья.



- Во-вторых, следует всячески избегать потертостей ног. Потертости ног обычно возникают от неправильно подогнанной обуви, от долгого хождения в мокрой обуви, от того, что ногти на ногах слишком большие и грязные. Необходимо, чтобы обувь всегда была сухой, разношенной, без складок и неровностей внутри. Ежедневный уход за кожей и пальцами ног является строго обязательным. Одно из средств профилактики грибковых заболеваний - ежедневное протирание складок кожи между пальцами ног дезинфицирующим раствором: 0,5% марганцовокислого калия (марганцовки), 2-3% формалина; мыльной пастой, борной кислотой.

Соблюдайте чистоту

- 1) Чистота тела - это первая защита от болезнетворных микробов. Идеальным было бы принятие ежедневного душа с горячей водой и мылом. Если это невозможно, содержите руки чистыми, чистите ваши ногти, губкой обтирайте лицо, подмышки, промежность и ноги, по крайней мере один раз в день.
- 2) Содержите по возможности чистыми и сухими одежду, особенно нижнее белье и носки. Если стирка невозможна, вытряхивайте одежду, сушите и проветривайте ее регулярно.
- 3) Если это возможно, пользуйтесь каждый день зубной пастой. Мыло, пищевая соль или сода могут с успехом заменить зубную пасту, а маленькая зеленая веточка, хорошо разжеванная с одной стороны, послужит вам в качестве зубной щетки. Другой метод - чистка зубов чистым пальцем. Этот метод массирует также десны.

- **Гигиена одежды и обуви**
- За обувью всегда нужно тщательно следить, особенно при действиях в сырых климатических условиях и зимой. Обувь нужно чаще сушить, соблюдая осторожность, так как при быстрой сушке (на огне костра, у горячей печки) она может испортиться, равно как и при оставлении мокрой обуви на морозе. Хорошим способом сушки является заполнение обуви нагретой (так, чтобы не обжигало) галькой, песком, мелкими камешками.

- При переноске грузов правильно заполняйте рюкзак (ранец): мелкие предметы нужно укладывать к спине, твердые и тяжелые - в нижней половине ранца. Лямки ранца подгоняйте по росту так, чтобы его нижний край (прикрепленный груз) прилегал к крестцу. Подогнанный таким образом ранец не бьет по спине и не слишком оттягивает плечи. При тяжелом грузе (более 20 кг) необходимо позаботиться о мягких прокладках под наплечные ремни (из поролона, войлока, мха и т.д.). Зимой нужно особенно тщательно следить за исправностью одежды, содержать ее сухой и оберегать от прожигания.

- Предупреждайте перегревание, снимая часть одежды и расстегивая ее у шеи, запястий и на груди; - руки и ноги охлаждаются быстрее, чем другие части тела, и на них следует обращать большее внимание. Закрывайте руки, насколько это возможно. Руки можно согреть под мышками, на внутренней части бедра или на груди. Так как ноги быстро потеют, согревать их трудно. Лучше носить обувь большего размера, чтобы можно было надеть не менее двух носок.
- Никогда не забывайте о хорошем головном уборе.

- **После таких советов, думаю что вы всегда будете здоровыми, чистыми, опрятными.**
- **Только здоровый человек добьется всего в жизни, только с чистым человеком легче будет общаться.**

- **ЖЕЛАЮ УДАЧИ И УСПЕХОВ *!!!***

- Коллективный проект - Учителя с учениками
- Презентация к уроку сделана по учебнику 9-го класса по ОБЖ под ред. Ю.Л.Воробьева