

# Гигиена



Гигиена - от древне-греческого слова -  
обозначает «здоровье»





# Правила личной гигиены

Личная гигиена -- совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека.

Личная гигиена включает общие гигиенические правила, одинаковые для людей любого возраста: правильное чередование умственного и физического труда, занятия физкультурой, регулярные приемы полноценной пищи, чередование труда и активного отдыха, полноценный сон.

К личной гигиене в узком понимании относятся гигиенические требования к содержанию в чистоте тела, белья, одежды, жилища.



**Кожу тела нужно своевременно и регулярно мыть, иначе нарушаются ее защитные свойства и соотношение микроорганизмов, постоянно населяющих покровы тела, создаются благоприятные условия для размножения гноеродных микробов, паразитических грибков и других вредных микроорганизмов.**



**«ОТ ПРОСТОЙ ВОДЫ  
И МЫЛА  
У МИКРОБОВ ТАЕТ  
СИЛА»**



# Мойте руки правильно





# МОЕМ РУКИ ПРАВИЛЬНО

1



2



3



4



5



6



7



8



9



перед едой



после общения  
с животными



после посещения  
туалета



после кашля  
и чихания



после игр  
и занятий спортом



Министерство образования  
и науки  
Республики Беларусь



АЗБУКА ЧИСТОТЫ

Министерство образования  
и науки  
Республики Беларусь





# Гигиена полости рта



Уход за полостью рта помогает сохранить зубы, предупредить многие заболевания внутренних органов. Чистят зубы ежедневно утром и вечером, полощут рот после еды.

Для обнаружения начальной формы кариеса зубов и других заболеваний полости рта нужно не реже двух раз в год посещать стоматолога.



# Как правильно чистить зубы?





# Наружные поверхности зубов:

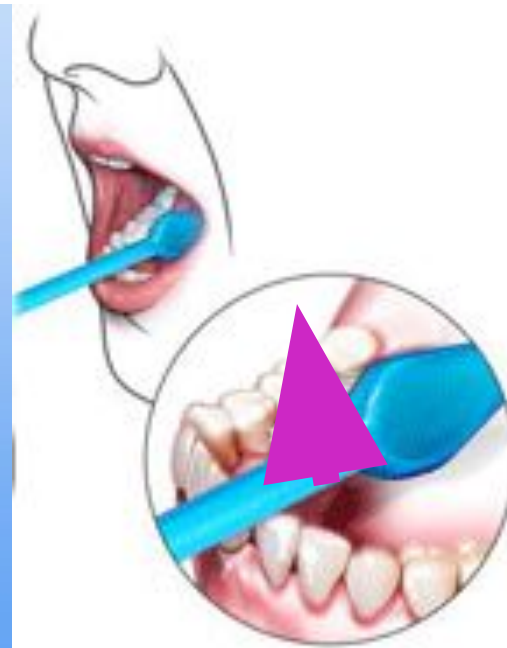
**производят  
выметающие  
движения от  
десны к зубу.**





# Внутренние поверхности передних зубов:

**зубная щетка  
располагается  
вертикально,  
направление  
движения – от  
десны к краю  
зуба.**



# Жевательные поверхности зубов:

зубную щетку  
располагают  
горизонтально и  
производят  
чистящие  
движения вперед-  
назад.

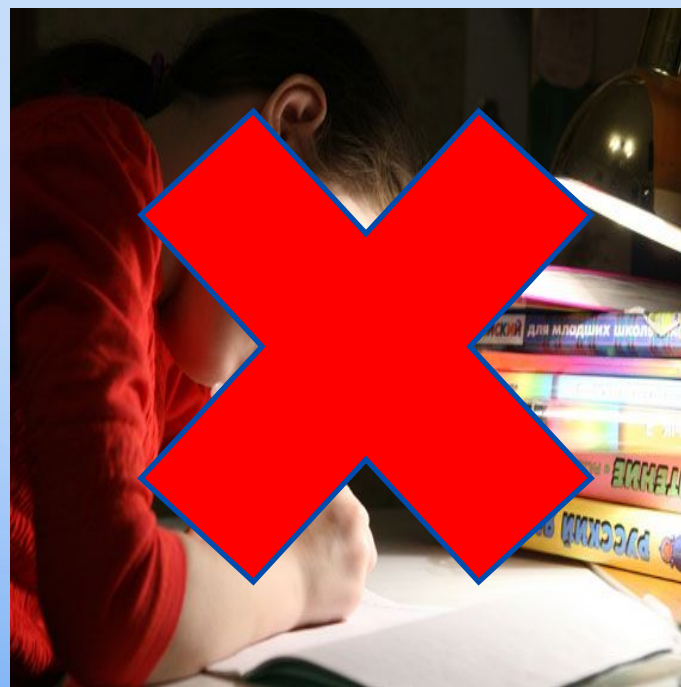


# Соблюдение режима дня





# Здоровье школьника через организацию учебного дня





Когда позволяет погода окна в классе следует оставлять открытыми весь день. В холодную погоду проветривание классов проводится во время каждой перемены.

Мел с доски надо стирать только влажной губкой или тряпкой .



# Посещение общественного туалета



# Чистота – залог

# здоровья





# Осторожно! Грипп!



Если вы почувствовали с утра себя плохо, сообщите об этом родителям. Надо остаться дома и лечиться до полного выздоровления.



# "СТ **ГРИПП** П, ГРИПП!"

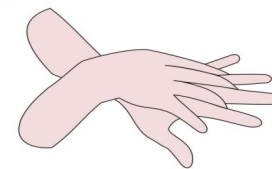
мытьё рук и личная гигиена уменьшают риск заболевания гриппом



**или**



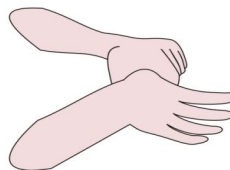
1. Нанеси мыло на руки и сначала распредели между ладонями



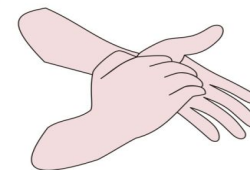
2. Затем по тыльной стороне кистей рук и между пальцами



3. Сцепи пальцы рук и соверши несколько втирающих движений



4. Обхвати большой палец и сделай несколько вращательных движений кистью



5. Потри кончиками пальцев о противоположную ладонь. Повтори п. 4-5 другой рукой

6. Тщательно смой мыло и просуши руки бумажным полотенцем или феном


## "Чтобы "чихать" на вирус - научись чихать правильно!"



Неправильно чихать, прикрываясь рукой



Правильно чихать, прикрываясь платком, локтем или плечом

 **Российский  
Красный крест**  
Санкт-Петербургское отделение

 **ХИМИТЕК**  
лаборатория успеха

Подари один день своей работы Российскому Красному Кресту на [www.spbredcross.org](http://www.spbredcross.org)

Будьте здоровы !

