

Личная гигиена





Личная гигиена

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

Гигиена школьника

- Гигиена тела
- Гигиена одежды и обуви
- Гигиена жилища



Гигиена тела

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



Желтый журнал

Страница 1.

Из истории появления

МЫ.



Скифские женщины, например,
мылись с помощью кипариса
кипариса и его с
водой и



Кипарис



Ладан

Красная глина

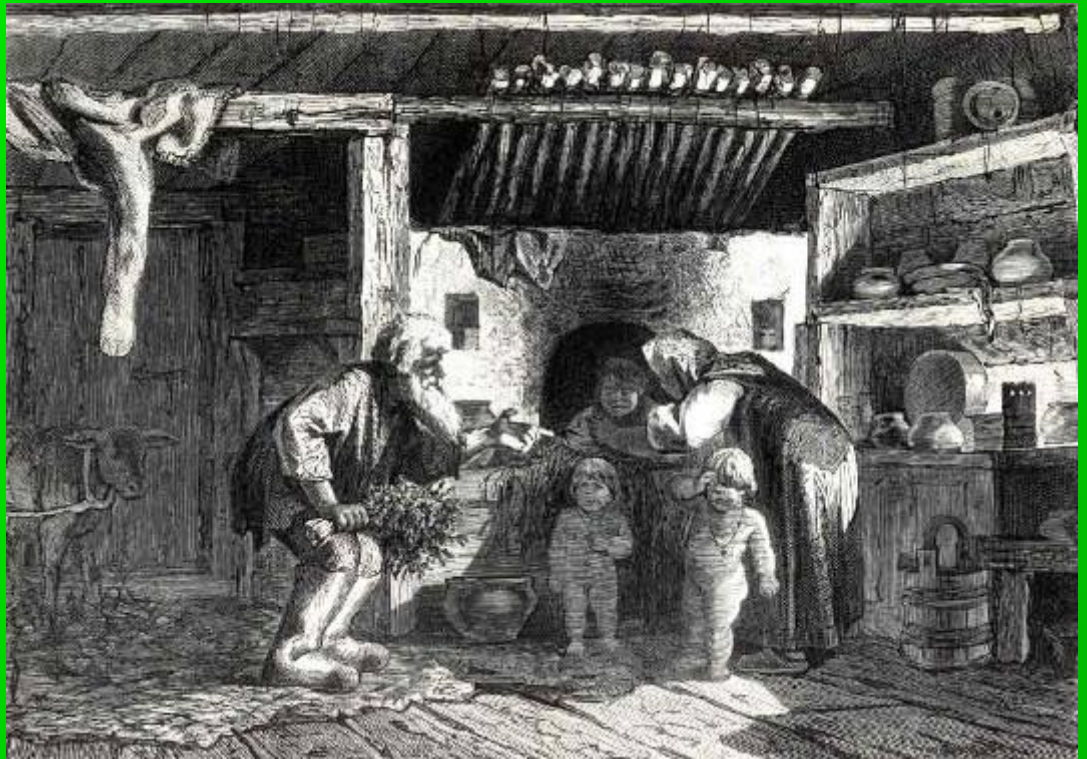


Голубая глина



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.**



Рекомендуется





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 моеет, баня
греет,***

хворь, недуга







**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

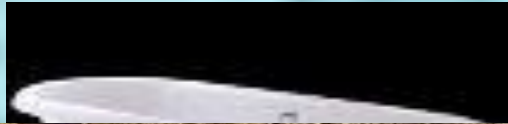


Листья грецкого ореха





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





**Температура воды в ванне
должна быть 37–39°C.**

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

Викторина

Человек и его здоровье

- В каких единицах измеряется ценность пищи?

Калория

- Способность организма противостоять действию повреждающих факторов, защитная реакция организма

Иммунитет

- 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)