

# Факультативный курс «Творим своё здоровье»

## 1 класс

### Тема «Аккуратность и личная гигиена»



Подготовила учитель начальных классов МОУ города Горловки «Школа №23»

Самсонок Лариса Анатольевна

**Личная гигиена** – это комплекс гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека.



# ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

Вы уже знаете, что **физическая культура** - это не только выполнение физических упражнений, но и соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта.



# ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА –

**ИМЕЕТ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА ОСОБОЕ ЗНАЧЕНИЕ. ЭТО, ПРЕЖДЕ ВСЕГО, ПРАВИЛЬНОЕ ЧЕРЕДОВАНИЕ УМСТВЕННОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА, ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ, СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ, ЧЕРЕДОВАНИЕ ТРУДА И ОТДЫХА, ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН. К ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЕ ОТНОСЯТСЯ ТАКЖЕ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К СОДЕРЖАНИЮ ТЕЛА, К БЕЛЬЮ, ОДЕЖДЕ, ЖИЛИЩУ, ПРИГОТОВЛЕНИЮ ПИЩИ И ТАК ДАЛЕЕ. СОБЛЮДЕНИЕ ЭТИХ ПРАВИЛ И ТРЕБОВАНИЙ СПОСОБСТВУЮТ СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА.**



**В гости к нам пришёл  
герой —  
Умывальник удалой.  
Он мочалок командир.  
Кто же это?....**

**Шлейф за ним плывёт из  
пены,  
Он научит нас ...**

**Правилам личной гигиены.**



# Правила личной гигиены



Здоровье – это одна из главных ценностей жизни.

Где бы не пришлось нам работать и жить

Будем здоровьем своим дорожить.

За силой наших лёгких следит страна.

Выносливых и лёгких нас ждёт она.

Закалённый в тренировках, буду сильный, буду ловкий.

Охрана здоровья – большое дело, силы ему отдать нужно смело.

К этой работе любовью горят вся наша группа дружных ребят!



# Гигиена кожи

Поддержание чистоты тела и волос достигается регулярным мытьем с использованием горячей воды и мыла.

- Моющие средства усиливают моющий эффект.
- Мыльная пена проникает, между кожей и частичками грязи.
- Грязь адсорбируется на поверхности пены и смывается с водой.



# ГИГИЕНА КОЖИ



- Полотенце должно быть чистым, мягким, и пользоваться им должен только его хозяин.
- Интимный туалет совершай не реже двух раз в день!

- Проводи утром водные процедуры: обтирание, обливание или душ, укрепляя и закаляя весь организм!
- Ухаживай за руками и ногтями! Регулярно подстригай и вычищай грязь из-под ногтей специальной щеткой!





# ЧИСТОТА ТЕЛА — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Чистая кожа и приятный запах тела позволяют нормально общаться с другими людьми.

Регулярные гигиенические процедуры избавляют от большинства вредных микроорганизмов, вызывающих болезни.



# В каких случаях нужно мыть руки?



После игр и занятий спортом.  
После общения с животными.  
После посещения туалета.  
После кашля и чихания.  
Перед едой.



# Гигиена полости рта

Каждый должен следить за чистотой зубов и ухаживать за ними!

*Чистить зубы  
следует  
два раза в день.*



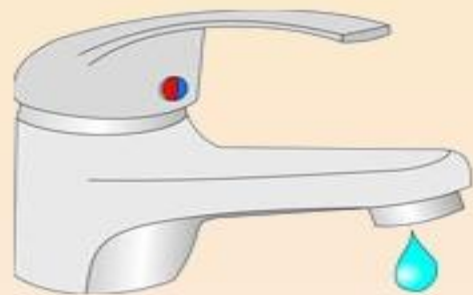
# Гигиена волос.

- **Содержать в чистоте.**
- **Правильно расчёсывать.**
- **Массаж головы.**
- **Стрижка волос также является необходимым условием ухода за ними. Мужчинам рекомендуется стричь волосы один раз в 3—4 недели, женщинам — по мере необходимости.**



# Загадки

*Ускользает как живое,  
Очень юркое такое.  
Белой пеной пенится,  
Руки мыть не ленится.*



*Мойдодыру я родня.  
Отверни-ка ты меня.  
И холодной водою  
Живо я тебя умою.*



*Костяная спинка,  
На брюшке щетинка,  
По частоколу прыгала,  
Всю грязь повьмыла...*



*Мною можно умываться.  
Я умею проливаться.  
В кранах я живу всегда.  
Ну, конечно, я — ...*



Быстро встали, улыбнулись.

Выше-выше потянулись.

Ну-ка, плечи распрямите,

Поднимите, опустите.

Вправо, влево повернитесь,

Рук коленями коснитесь.

Сели, встали. Сели, встали.

И на месте побежали.

# Правила личной гигиены

- Приучи себя мыть руки, лицо и шею каждое утро и каждый вечер перед тем, как ложиться спать.
- Когда моешь руки, потри щеткой кончики пальцев, чтобы вычистить грязь из-под ногтей.
- Ноги мой перед сном каждый день.
- Чисти зубы утром и на ночь.
- Ежедневно расчесывай волосы, если длинные - то заплетайте их.
- Вернувшись с улицы, обязательно мой руки.





## Правила ухода за одеждой:

- держи одежду в чистоте;
- чисти одежды специальной щеткой;
- трикотажные изделия хранят аккуратно сложенными на полках или в ящиках шкафа;
- юбки и брюки размещают на специальных вешалках;
- верхнюю одежду хранят на вешалках отдельно.



# Уход за обувью

- Удалить грязь;
- Смазать кремом;
- Прочистить щеткой;
- Отполировать мягкой тканью.



# Предметы ухода за обувью

- электросушилка
- крем обувной
- МЫЛО
- обувная щетка
- бархотка
- ложка
- специальная щетка для замши
- водоотталкивающий спрей



# Резиновая обувь

- Носить только в дождливую погоду



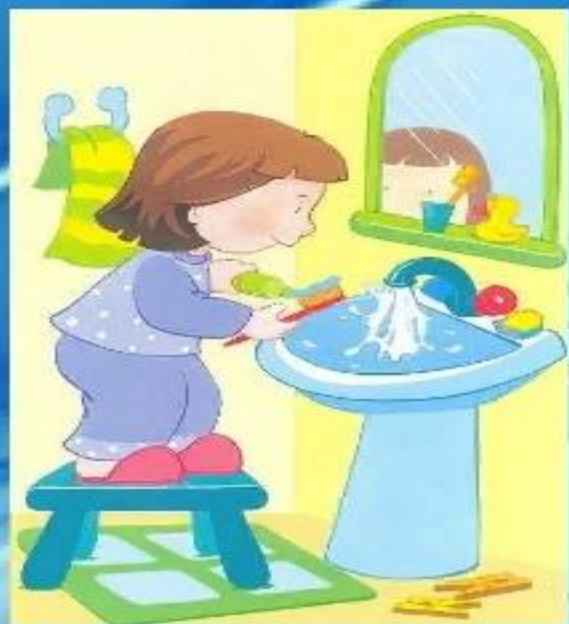
- Мыть холодной водой без моющих средств
- Насухо вытирать и полировать

**Сегодня на занятии я узнал...**  
**Теперь я могу рассказать другим...**



**«Помнить нужно всем  
всегда!**

**Залог здоровья - чистота!**



***Спасибо за внимание!  
Будьте здоровы!***

