

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.*



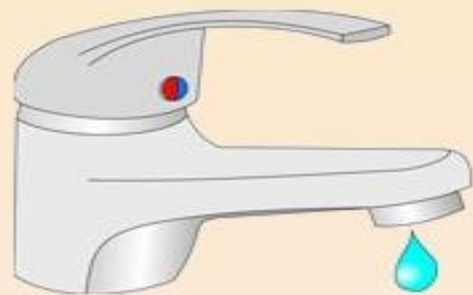
Гигиена волос.

- **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



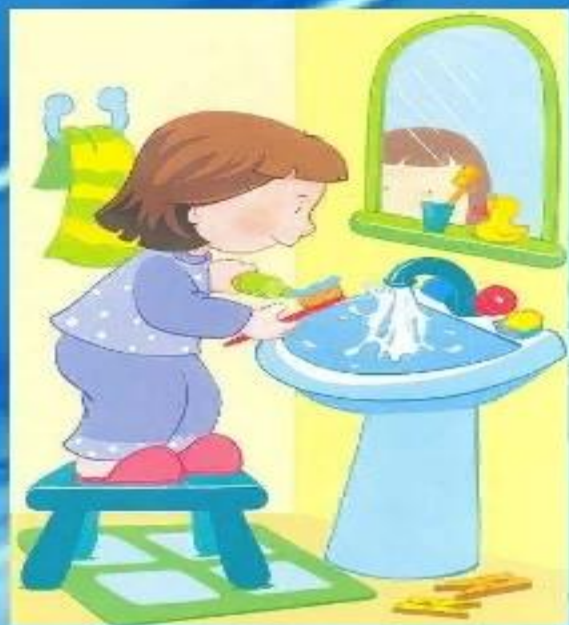
- Мыть холодной водой без моющих средств
- Насухо вытирать и полировать

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



**«Помнить нужно всем
всегда!**

Залог здоровья - чистота!



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

