



**ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА
ШКОЛЬНИКОВ.
УХОД ЗА КОЖЕЙ И
ВОЛОСАМИ.
ГИГИЕНИЧЕСКИЕ
ТРЕБОВАНИЯ К ОДЕЖДЕ И
ОБУВИ, УХОД ЗА НИМИ**

**Никитенко Ольга Дмитриевна
учитель биологии высшей
категории
МБОУ СОШ № 5 г. Татарска**

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ:

- рациональный суточный режим,
- уход за телом и полостью рта,
- отказ от вредных привычек,
- гигиену одежды и обуви.



ЗНАНИЕ ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

- необходимо каждому человеку;
- важно для физкультурников и спортсменов;
- строгое соблюдение этих правил способствует укреплению здоровья;
- повышению эффективности тренировочных занятий;
- служит залогом высоких спортивных достижений.

РАЦИОНАЛЬНЫЙ СУТОЧНЫЙ РЕЖИМ

- создает оптимальные условия для деятельности и восстановления организма и способствует повышению работоспособности.



СУТОЧНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ

- при правильном и строго соблюдаемом суточном режиме дня вырабатывается определенный ритм функционирования организма.



РАЦИОНАЛЬНЫЙ СУТОЧНЫЙ РЕЖИМ

- помогает также лучше планировать время и успешнее трудиться.



РАЦИОНАЛЬНЫЙ СУТОЧНЫЙ РЕЖИМ

- Неуклонное соблюдение режима дня помогает воспитывать организованность, силу воли, приучать к сознательной дисциплине.



ЗНАЧЕНИЕ СНА.

- Особое внимание в суточном режиме следует уделять сну.



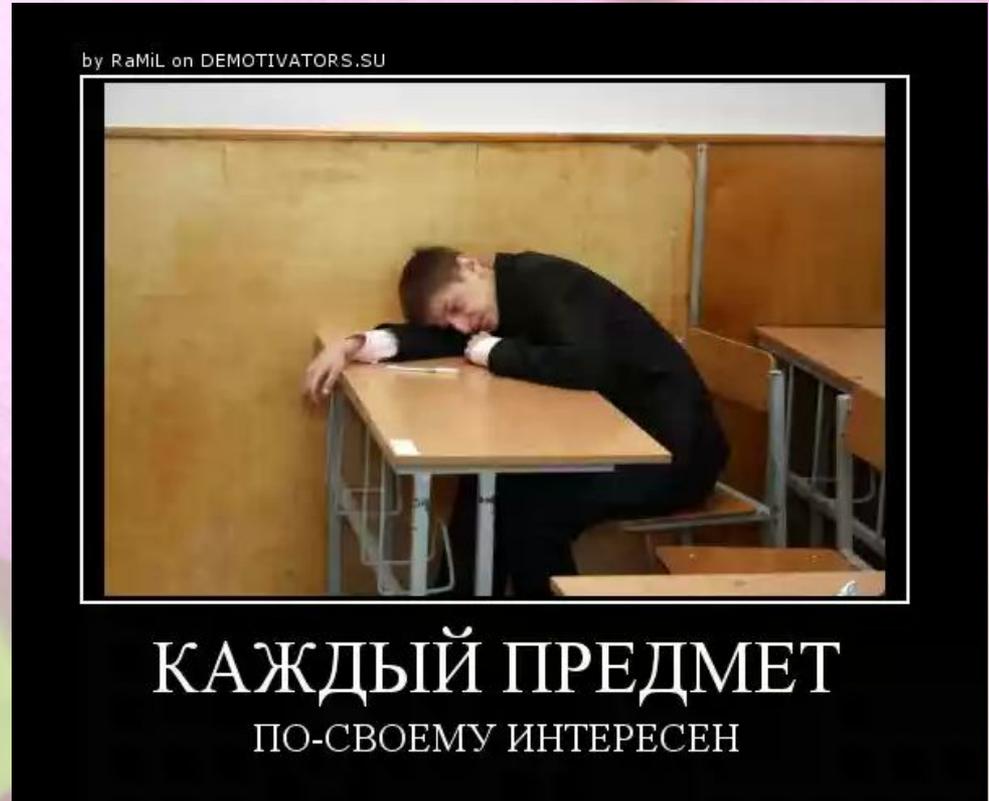
СОН ПОМОГАЕТ..

- Нормальный, здоровый сон помогает сохранить здоровье и высокую работоспособность.



СИСТЕМАТИЧЕСКОЕ НЕДОСЫПАНИЕ И БЕССОННИЦА ОПАСНЫ.

- приводят к истощению нервной системы,
- снижению работоспособности,
- ослаблению защитных сил организма.



ЛИШНИЙ СОН НЕЖЕЛАТЕЛЕН.

- продолжительность сна зависит от возраста, состояния здоровья и индивидуальных особенностей человека.



ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ КОЖИ ОЧЕНЬ ВАЖНО

- работоспособность и сопротивляемость различным заболеваниям во многом зависят от состояния кожных покровов.



ОСНОВА УХОДА ЗА КОЖЕЙ

- регулярное мытье тела горячей водой с мылом и мочалкой.



НАТЕЛЬНОЕ БЕЛЬЕ

- Менять нательное белье после мытья обязательно.



НАИБОЛЕЕ ЗАГРЯЗНЯЮЩИЕСЯ УЧАСТКИ ТЕЛА

- (лицо, шею, верхнюю часть туловища) необходимо мыть каждый день утром и вечером.



БАНЯ.

- Полезная гигиеническая процедура



ПРАВИЛЬНОЕ ПОЛЬЗОВАНИЕ БАНЕЙ СПОСОБСТВУЕТ

- поддержанию чистоты тела,
- улучшает функции кожи и укрепляет здоровье.



ОДЕЖДА

- должна быть легкой, чтобы не утомлять человека при ходьбе и не вызывать непроизводительной траты энергии, чтобы не препятствовать дыханию, кровообращению и пищеварению и быть удобной для бытовой и профессиональной деятельности.



ВАЖНО, ЧТОБЫ ОДЕЖДА, ОСОБЕННО БЫТОВАЯ БЫЛА КРАСИВОЙ.

ГИГИЕНА ОДЕЖДЫ



ЛЕТО



ОСЕНЬ (ВЕСНА)



ЗИМА

ОДЕЖДА

- Одежда должна обладать свойствами, обеспечивающими надежную защиту от неблагоприятных влияний окружающей среды и способствующими созданию здорового микроклимата под одеждой.



ОСНОВНОЕ ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ ИМЕЮТ:

- Теплопроводность материалов
- Воздухопроницаемость
- Водоемкость.
- Гигроскопичность.



ТРЕБОВАНИЯ К ОБУВИ

- Материалы, из которых шьется обувь, должны быть прочными, достаточно мягкими, обладать хорошей воздухопроницаемостью, защищать от охлаждения, сырости, механических воздействий.



ТЕСНАЯ ОБУВЬ

- сдавливает сосуды,
- затрудняет кровообращение,
- способствует быстрому охлаждению и отморожению ног в холодное время года,
- развивается повышенная потливость,
- появляются потертости, мозоли.

