ТАЙНЫ ГИППОКРАТА

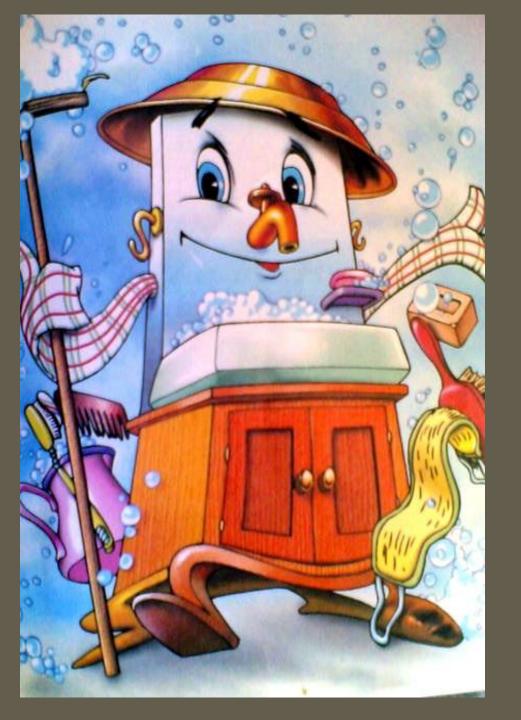


Гигиена



ДОЧЬ БОГА ВРАЧЕВАНИЯ

Греческая богиня Гигиея — в греческой мифологии богиня здоровья. Гигиею изображали в виде молодой женщины, кормящей змею из чаши. Эти атрибуты, чаша и змея, составили современный символ медицины. Именно Гигиея дала название медицинской дисциплине гигиене.



ГИГИЕНА

(от греческого hygieinos - здоровый) — область медицины, изучающая влияние условий жизни и труда на здоровье человека.

С ЧЕМ МЫ БОРЕМСЯ ПРИ ПОМОЩИ ГИГИЕНЫ?



На руках живет больше всего бактерий.

Большинство бактерий на человеческом теле сосредоточено на волосах и руках. При этом на руках прячется в среднем 840 000 различных микроорганизмов. Большая часть из них существует под ногтями, на боковых частях ладоней и в складках кожи.

НЕРЕГУЛЯРНОЕ
МЫТЬЕ РУК МОЖЕТ
ПРИВЕСТИ К
ОПАСНЫМ
ЗАБОЛЕВАНИЯМ, КАК
ХОЛЕРА И ГЕПАТИТ, ОТ
КОТОРЫХ СТРАДАЮТ
ТЫСЯЧИ ДЕТЕЙ И
ВЗРОСЛЫХ.

МЫТЬЕ РУК. КОГО СМЫВАЕМ?



МНОГИЕ ВИРУСЫ СОХРАНЯЮТСЯ ВНЕ ОРГАНИЗМА В ТЕЧЕНИЕ ЧАСОВ И ДАЖЕ ДНЕЙ. ИХ МОЖНО ЛЕГКО НАХВАТАТЬ С ПОВЕРХНОСТЕЙ, КОТОРЫЕ КТО-НИБУДЬ ДО ВАС ТРОГАЛ ИЛИ НА КОТОРЫХ ВЫСОХЛИ КАПЛИ ЖИДКОСТИ, ВЫЛЕТЕВШИЕ ИЗ ЧЬИХ-НИБУДЬ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ. ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИЕ САЛФЕТКИ, КРЕМЫ, ЖИДКОСТИ И ГЕЛИ НА СПИРТОВОЙ ОСНОВЕ МОГУТ ПОМОЧЬ В ДЕЛЕ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ВИРУСОВ, ОСЕВШИХ НА КОЖЕ РУК, НО ОНИ НЕ ТАК ХОРОШИ, КАК ОБЫЧНОЕ МЫЛО.

Чтобы удалить микробы с поверхности тела, мы пользуемся мылом. Строение мыла таково, что его молекулы могут одновременно захватывать и молекулы воды, и молекулы жира, работая своеобразной сцепкой. Это свойство мыла называется поверхностной активностью. Таким образом, когда мы наносим мыло на поверхность кожи, оно удаляет частички жира вместе с водой, которую мы наносим вместе с мылом. А вместе с ними в канализационную трубу уплывают и различные бактерии. Соответственно, чем дольше вы моете руки, тем меньше жира и микробов на них остается.



БОЛЬШИНСТВО ЛЮДЕЙ НЕ УМЕЮТ МЫТЬ РУКИ ПРАВИЛЬНО!

А ТЫ УМЕЕШЬ?



Нанесите моющее средство на мокрые руки



Вспеньте мыло в руках



Ладонью вымойте тыльную сторону другой руки



Скрестите руки и вымойте между пальцами



Обхватите большой палец другой рукой, вымойте



Вымойте круговыми движениями ладонь кончиками пальцев другой руки



Можно обработать околоногтевую область мягкой щеткой



Охватите запястье пальцами другой руки, вымыть



Смойте моющее средство водой

ГИГИЕНА –ЭТО НЕ ТОЛЬКО МЫТЬЁ РУК! ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ПОДДЕРЖИВАЕТ ЗДОРОВЬЕ. ПРОВЕРЬ СЕБЯ, ВСЁ ЛИ ИЗ ЭТОГО ТЫ ДЕЛАЕШЬ РЕГУЛЯРНО.

- - чистка зубов утром и вечером
- - душ
- - ежедневная смена одежды, касающейся тела
- - регулярная физическая нагрузка
- - еженедельная смена постельного белья
- - стирка головных уборов
- - очистка украшений, часов, аксессуаров для волос

ПРЕДМЕТЫ ГИГИЕНЫ

У каждого человека должны быть личные необходимые предметы гигиены. Их нельзя передавать другим даже на время!

Мыло. Полотенце. Зубная щетка. Мочалка. Пинцет. Бритва. Маникюрные инструменты. Расческа. Крема и скрабы в баночках (которые берутся пальцами). Дезодоранты и антиперспиранты. Бальзам, блеск и помада для губ.



ГИГИЕНА ДОМА

Правила гигиены жилища

- Вытирайте ноги при входе в помещение!
- Дома, в школе переодевайте сменную обувь!
- Проветривайте свою комнату в течение дня и пред сном!
- Протирайте пыль, делайте влажную уборку в помещени

А ТЕПЕРЬ- ПОЗНАКОМЬТЕСЬ С ЛЕГЕНДОЙ!

Жил на греческом острове Кос Бог Асклепий.



Много доброго делал он людям: лечил от болезней и исцелял от недугов, учил местных жителей врачеванию.

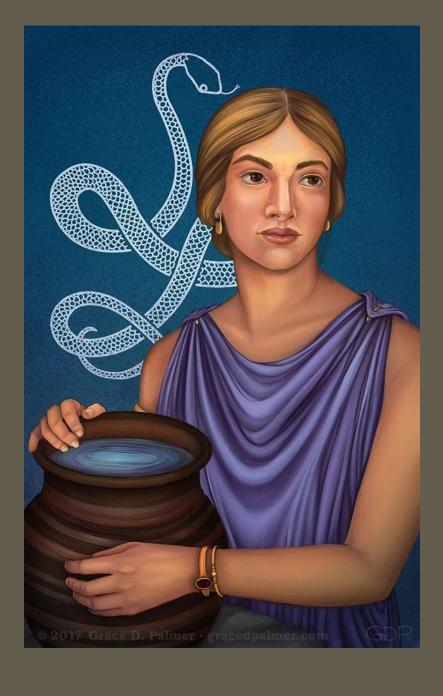
Однажды пришел к Асклепию больной человек. Был он очень грязным, неряшливым, и шел от него дурной запах.

— Мудрый Асклепий, — молвил человек, — много я слышал о твоей доброте. Излечи меня от моей болезни: у меня все время чешется кожа на теле, а живот мой заполнили змеи и едят меня изнутри, так что болит он, не стихая, день и ночь.

Асклепий любил помогать людям, поэтому покрыл кожу человека маслами и мазями. Заставил пить каждый день горькую полынь, чтобы извести всех червей из его желудка. И, когда человек поправился, отправил того восвояси.

Однако, спустя месяц, постучался в дом к Асклепию неряшливый человек снова, а затем ещё и ещё раз.... Тот уж и не хотел браться за лечение. Мол, чем тут уже поможешь. Аид приготовил для него место в его сонном царстве.





Но, на счастье человека, в доме была младшая дочь и ученица врачевателя и богини Эпионы («облегчающая боли») — Гигиея. Она часто помогала отцу: мыла и убирала в доме, следила за порядком и чистотой..

Посмотрела Гигиея на грязного человека, возмутилась его неряшливости, и быстро поняла, в чем причина его болезни. — Отец, — воскликнула она, — змея болезни до тех пор будет жалить этого человека, пока он не начнет мыть руки и есть хорошую пищу. Будучи таким грязным, нельзя быть здоровым.

Прислушавшись к дочери, Асклепий вылечил человека и строго наказал ему каждый день ходить в бани и мыть руки перед едой. Послушался человек Асклепия и Гигиею и больше не обращался за помощью. С тех пор люди стали почитать девушку, как Богиню чистоты и здоровья. В честь нее построили храмы, посвятили ей гимны и назвали раздел превентивной медицины — Гигиена.

ВНИМАНИЕ!

Вы досмотрели презентацию, и теперь ваш класс может заработать от 5 до 15 победных баллов!

Для этого заполните гугл форму, прикреплённую к публикации.

Удачи!