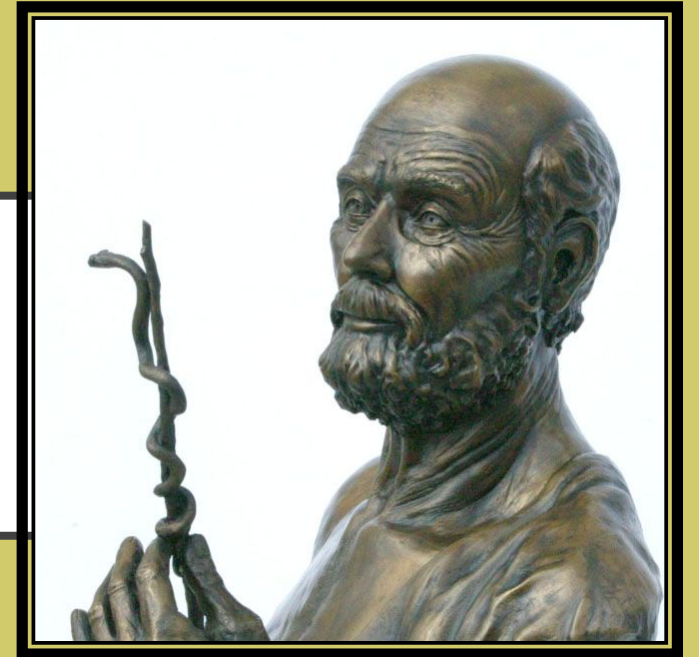


ТАЙНЫ ГИППОКРАТА



Гигиена



ДОЧЬ БОГА ВРАЧЕВАНИЯ

Греческая богиня Гиги́ея — в греческой мифологии богиня здоровья. Гиги́ею изображали в виде молодой женщины, кормящей змею из чаши. Эти атрибуты, чаша и змея, составили современный символ медицины. Именно Гиги́ея 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?**



1
Нанесите моющее средство на мокрые руки



2
Вспеньте мыло в руках



3
Ладонью вымойте тыльную сторону другой руки



4
Скрестите руки и вымойте между пальцами



5
Обхватите большой палец другой рукой, вымойте



6
Вымойте круговыми движениями ладонь кончиками пальцев другой руки



7
Можно обработать околоногтевую область мягкой щеткой



8
Охватите запястье пальцами другой руки, вымыть



9
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 перед сном!
- Протирайте пыль, делайте влажную уборку в помещении!



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 сможешь. 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») — Гиги́ея. Она часто помогала отцу: мыла и убирала в доме, следила за порядком и чистотой..

Посмотрела Гиги́ея 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 Гиги́ею 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 — Гиги́ена.

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!