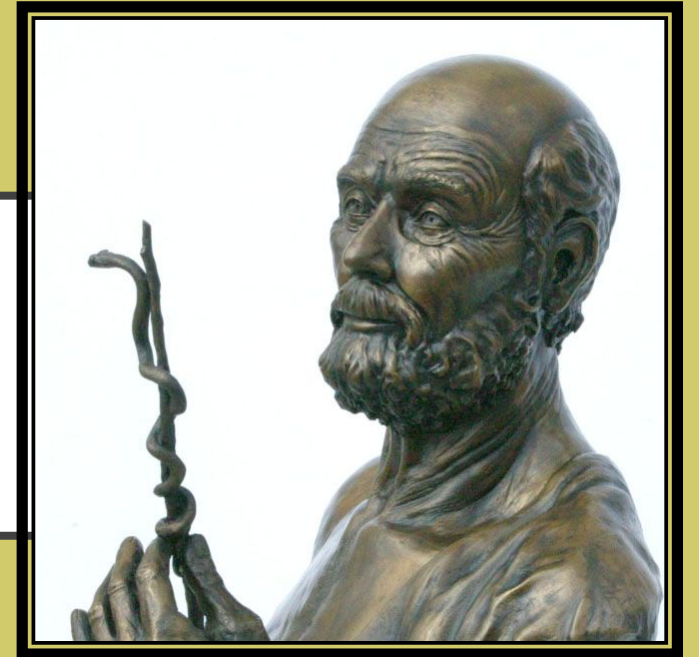


# ТАЙНЫ ГИППОКРАТА



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



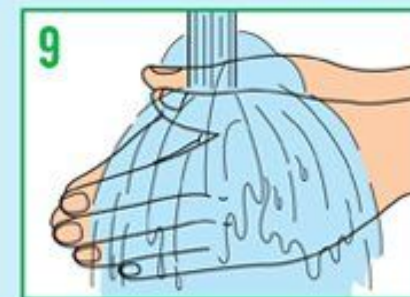
6  
Вымойте круговыми движениями ладонь кончиками пальцев другой руки



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!**