


Гигиена



Гигиена - от древне-греческого слова -
обозначает «здоровье»





Правила личной гигиены

Личная гигиена -- совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека.

Личная гигиена включает общие гигиенические правила, одинаковые для людей любого возраста: правильное чередование умственного и физического труда, занятия физкультурой, регулярные приемы полноценной пищи, чередование труда и активного отдыха, полноценный сон.

К личной гигиене в узком понимании относятся гигиенические требования к содержанию в чистоте тела, белья, одежды, жилища.

Кожу тела нужно своевременно и регулярно мыть, иначе нарушаются ее защитные свойства и соотношение микроорганизмов, постоянно населяющих покровы тела, создаются благоприятные условия для размножения гноеродных микробов, паразитических грибков и других вредных микроорганизмов.



**«ОТ ПРОСТОЙ ВОДЫ
И МЫЛА
У МИКРОБОВ ТАЕТ
СИЛА»**



Мойте руки правильно



МОЕМ РУКИ ПРАВИЛЬНО

1



2



3



4



5



6



7



8



9



перед едой



после общения
с животными



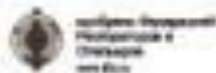
после посещения
туалета



после кашля
и чихания



после игр
и занятий спортом



АЗБУКА ЧИСТОТЫ

Министерство образования
и науки Республики Беларусь
© 2011 г. Минск



Гигиена полости рта



Уход за полостью рта помогает сохранить зубы, предупредить многие заболевания внутренних органов. Чистят зубы ежедневно утром и вечером, полощут рот после еды.

Для обнаружения начальной формы кариеса зубов и других заболеваний полости рта нужно не реже двух раз в год посещать стоматолога.



Как правильно чистить зубы?



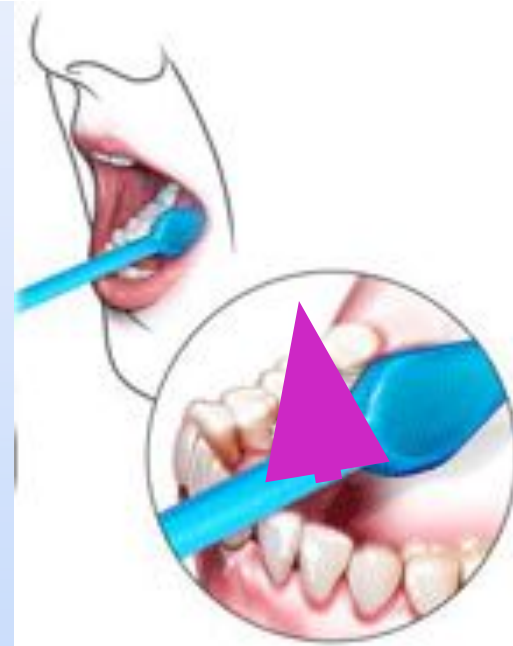
Наружные поверхности зубов:

**производят
выметающие
движения от
десны к зубу.**



Внутренние поверхности передних зубов:

**зубная щетка
располагается
вертикально,
направление
движения – от
десны к краю
зуба.**



Жевательные поверхности зубов:

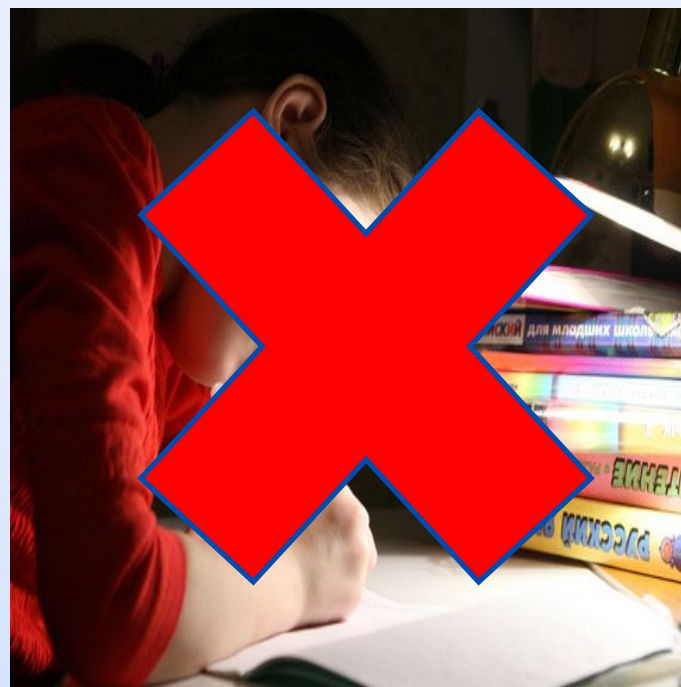
**зубную щетку
располагают
горизонтально и
производят
чистящие
движения вперед-
назад.**



Соблюдение режима дня



Здоровье школьника через организацию учебного дня



Когда позволяет погода окна в классе следует оставлять открытыми весь день. В холодную погоду проветривание классов проводится во время каждой перемены.

Мел с доски надо стирать только влажной губкой или тряпкой .



Посещение общественного туалета



Чистота – залог

здоровья



Осторожно! Грипп!



Если вы почувствовали с утра себя плохо, сообщите об этом родителям. Надо остаться дома и лечиться до полного выздоровления.

"СТ **ГРИПП** П, ГРИПП!"

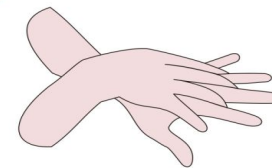
мытьё рук и личная гигиена уменьшают риск заболевания гриппом



или



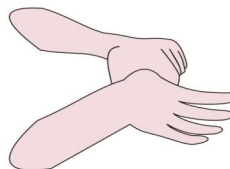
1. Нанеси мыло на руки и сначала распредели между ладонями



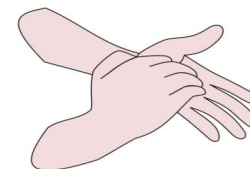
2. Затем по тыльной стороне кистей рук и между пальцами



3. Сцепи пальцы рук и соверши несколько втирающих движений



4. Обхвати большой палец и сделай несколько вращательных движений кистью



5. Потри кончиками пальцев о противоположную ладонь. Повтори п. 4-5 другой рукой

6. Тщательно смой мыло и просуши руки бумажным полотенцем или феном

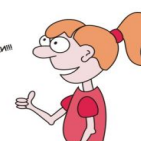
"Чтобы "чихать" на вирус - научись чихать правильно!"



Неправильно чихать, прикрываясь рукой



или



Правильно чихать, прикрываясь платком, локтем или плечом



Российский
Красный крест
Санкт-Петербургское отделение



ХИМИТЕК
лаборатория успеха

Подари один день своей работы Российскому Красному Кресту на www.spbredcross.org

Будьте здоровы !

