

Гигиена и режим дня школьника

АВТОР: ЦИРУЛЬНИК ЮЛИЯ

ГРУППА: 212



Из истории



- ▶ Гиги́ея – богиня здоровья, дочь мудреца и врача Асклепия. Именем этой богини названа наука Гигиена, которая изучает влияние труда и быта на здоровье человека.
- ▶ Гиги́ея соблюдает законы здорового образа жизни и прививает полезные привычки своим поклонникам, навыки эти приносят телу здоровье и долгие лета жизни.
- ▶ Змея кусает того, кто нарушает законы Гиги́еи.

Личная гигиена включает:

- ▶ правила гигиенического содержания тела, полости рта,
- ▶ правила пользования обувью, бельем, одеждой, жилищем,
- ▶ вопросы отдыха и труда, режима сна, питания



Уход за полостью рта и зубами



- ▶ Утром, перед сном и после каждого приема пищи необходимо в течение 2—3 мин тщательно чистить зубы пастой как с наружной, так и с внутренней стороны.
- ▶ При появлении зубной боли необходимо немедленно обращаться к врачу.
- ▶ Два раза в год следует посещать зубного врача для профилактического осмотра.

Уход за кожей

- ▶ мойтесь каждый день теплой водой с использованием специальных средств (мыло, гель и т.п.);
- ▶ вытираясь, используйте только свое полотенце;
- ▶ обязательно мойте руки перед едой, после прогулки и посещения туалета.



Уход за кожей



- ▶ берегите кожу от царапин и повреждений;
- ▶ не выдавливайте прыщи, это может привести к воспалению;
- ▶ в холодное время года необходимо защищать кожу от обморожений, а летом – от ожогов;
- ▶ лицо и руки смазывай кремом, чтобы кожа не обветривалась

Уход за кожей



- ▶ меняйте белье, чулки, носки, колготки, гольфы;
- ▶ не носите одежду, которая вызывает у вас раздражение кожи.

Уход за кожей



Необходимо употреблять в пищу свежие фрукты и овощи, молоко.

Это обеспечит организм минеральных веществ и витаминов, что будет способствовать гладкой и чистой коже.

УХОД ЗА ВОЛОСАМИ



- ▶ Каждый день причесывай волосы щеткой перед сном 5-10 минут во всех направлениях. Они будут густыми, блестящими, их будет легко укладывать.
- ▶ Мыть волосы надо по мере их загрязнения.
- ▶ Не ходи с распущенными волосами в общественных местах.



Режим дня

– это правильное
распределение
времени,
на основные
жизненные
потребности
человека.





РЕЖИМ ДНЯ

Подъем 7.00

Как проснулся, так
вставай,
Лени волю не давай,
И зарядку выполняй.

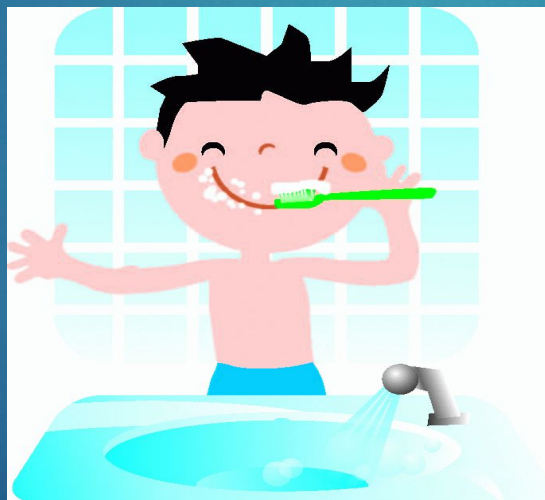


На зарядку солнышко
поднимает нас,
Поднимаем руки мы
По команде «Раз!»



Личная гигиена

Лепесток роса
умыла,
А тебя умоет мыло!



Завтрак 7.45

Что такое аппетит?

Мама мне о нем
твердит

Говорит она сердито

- Ты поел без аппетита.



Дорога в школу



Понукания не жди,
В школу вовремя
иди

Прежде чем
захлопнуть дверь,
Все ли взял с собой
проверь!

Занятия в школе



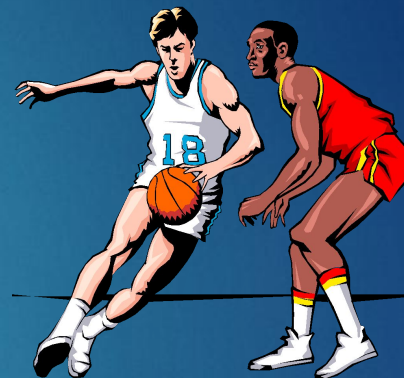
В школе, в классе не
сори,
А на соришь подбери.
Знай: хорошие отметки,
Как плоды в саду на
ветке.

Обед 13.00

- ▶ Во время обеда не разговаривай.
- ▶ Не жестикулируй руками.
- ▶ Не забывай убирать за собой посуду.
- ▶ Перед обедом и после него следует помыть руки.



Занятия любимым делом



Выполнение домашнего задания



Ужин 19.00



Прогулка перед сном



Сон 21.00



Рекомендации

- ▶ приучи себя просыпаться и вставать каждый день в одно и то же время;
- ▶ выполняй каждый день утреннюю зарядку;
- ▶ следи за чистотой тела, волос, ногтей и полостью рта;
- ▶ старайся есть в одно и то же время.



Спасибо за внимание