

Тема уроку: Особиста гігієна



Мета: Ознайомити учнів з поняттям «гігієна», допомогти систематизувати знання правил особистої гігієни.

Розвивати відповідні практичні навички щодо правил особистої гігієни.

Виховувати позитивне ставлення до здорового способу життя та свідомо ставитися до особистої гігієни.

ПРАВИЛА РОБОТИ В ГРУПАХ

- Говоримо по черзі
- Посміхаємося
- Поважаємо думку іншого
- Правило піднятої руки
- Позитивно налаштовані
- Випромінюємо впевненість
- Не критикуємо
- Слухаємо і чуємо
- Доброзичливе відношення
- Радіємо успіхам



ЗАСОБИ ОСОБИСТОЇ ГІГІЄНИ

- Мило
- Шампунь
- Зубна паста
- Гель для душа...



ТИПИ ШКІРИ

- Нормальна
- Комбінована
 - Суха
 - Жирна



ПРЕДМЕТИ ОСОБИСТОЇ ГІГІЄНИ



- Гребінець
- Зубна щітка
- Мочалка
- Рушник
- Зубна нитка(флос)

ПРАВИЛА ДОГЛЯДУ ЗА ПРЕДМЕТАМИ ОСОБИСТОЇ ГІГІЄНИ

- При дотриманні правил особистої гігієни зубну щітку змінюють 1 раз в два місяці, миють гребінець 1 раз на тиждень, а при жирному типі волосся 2 рази, також періодично змінюють мочалку, термін залежить від її виду.



ДОГЛЯД ЗА ПОРОЖНИНОЮ РОТА ТА ЗУБАМИ

- чистити зуби два рази на добу ,не менше двох хвилин. Змінювати зубну щітку один раз на два місяці.



ГІГІЄНА

- **Гігієна**-наука про збереження здоров'я, про умови життя,що впливають на здоров'я,і про заходи,спрямовані на попередження захворювання.
- **Особиста гігієна**-це правила гігієни ,яких рекомендується дотримуватися в повсякденному житті.

МАРК ТВЕН «ПРИГОДИ ТОМА СОЙЄРА»

- Мері дала йому жерстяний таз,наповнений водою,і шматок мила;він вийшов за двері, поставив таз на ослінчик,вмочив мило у воду і поклав його на місце .Потім закачав рукава і обережно вилив воду на землю,зайшов у кухню і почав щосили терти обличчя рушником ,що висів за дверима.
- Але Мері відібрала в нього рушник.
- -Як тобі не соромно,Томе!-вигукнула вона.-Хіба можна бути таким розбишакою?Адже вода тобі не зашкодить!
- Знову таз наповнили водою.Цього разу Том деякий час стояв над ним,набираючись хоробрості ,нарешті зітхнув і почав умиватися.Коли він вдруге зайшов до кухні із заплющеними очима,наосліп відшукуючи рушник,вода і мильна піна,що стікали з його обличчя ,не залишали сумніву в його сумлінності .Але коли він виринув з-під рушника, результати виявилися не надто блискучими :чистим,як маска,була лише частина його обличчя від лоба до підборіддя;вище і нижче тягнулася обширна ,не змочена водою територія,що зверху піднімалася на лоб,а знизу лягала темною смугою навколо шиї.



БУДЬТЕ ЗДОРОВІ, ВЕСЕЛІ, БАДЬОРІ,
ВПЕВНЕНІ В СОБІ І КРАСИВІ.

