

Гигиена тела в зимний период



Твое здоровье и личная гигиена



Цели:

1. сформировать ценное отношение к своему здоровью;
2. сформировать представление о том, как можно сохранить и укрепить свое здоровье, соблюдая личную гигиену;
3. ознакомить с различными формами гигиенических процедур.



«Главным сокровищем жизни является не земли, которые ты завоевал. не богатства, которые у тебя в сундуках...главным сокровищем жизни является здоровье и чтобы его сохранить, надо многое знать».

Авиценна

Соблюдение правил личной гигиены – эффективный и доступный метод укрепления и сохранения здоровья.



Здоровье

здоровье
ТОЛЬКО ОДНО.

В здоровом теле -

за деньги не
купишь.

Существует тысячи
болезней -

дороже золота.

Лучше дышать
свежим воздухом, чем

каждый день
праздник.

Здоровому

здоровый дух.

Здоровье

пить лекарство.



Личная гигиена – ЭТО В ТОМ числе:

- ⇒ закаливание;
- ⇒ гигиена кожи;
- ⇒ гигиена зубов и полости рта;
- ⇒ гигиена одежды и обуви;
- ⇒ подвижный образ жизни.



Закаливание

Закаливание – один из способов сохранения и укрепления здоровья. Это система процедур, способствующих повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды.



Если хочешь быть здоров –
закаляйся!



Солнце, воздух и вода –
Наши лучшие друзья!
С ними будем мы дружить,
Чтоб здоровыми нам быть!



Виды закаливания:

Воздушные
ванны

Водные
процедуры



Солнечные
ванны



Дозированная
физическая
нагрузка



- Солнечные ванны можно принимать в любое время года. Это время игр, отдыха и прогулок.
- Закаливание воздухом можно проводить в любую погоду, главное не переохлаждаться.
- На свежем воздухе нужно проводить не менее 2-х часов в день.
- Закаливание с помощью водных процедур включает в себя: обтирание, обливание, душ, ванны, купание в бассейне и открытых водоемах.



Гигиена кожи

Гигиена кожи - это уход за телом и содержание его в чистоте.

Кожа – барьер для вирусов и микробов. Кожа должна быть чистой. Содержание кожи в чистоте достигается регулярным мытьем.

В дополнительном уходе нуждаются наиболее загрязняемые участки тела: руки, лицо, шея, ноги.

Под ногтями
оказывается 95 %
всех микробов.



Для поддержания чистоты кожи нужно правильно умываться.

- 1. Подготовка к умыванию (мыло, полотенце).
- 2. Умываться лучше всего раздетым до пояса.
- 3. Сначала хорошо с мылом вымыть руки под струей воды, проверить чистоту ногтей.
- 4. Затем уже чистыми руками мыть лицо, уши, шею.
- 5. После умывания следует вытереться насухо чистым, сухим полотенцем



Правильно ли вы моете руки?



Намочите руки



Используйте жидкое
мыло



Намыльте руки
и потирайте их, считая до 15



Сполосните руки



Вытрите руки бумажным
полотенцем или высушите под
струей воздуха
из сушильного аппарата



Гигиена зубов и полости рта

Здоровые зубы – это красивая улыбка, свежее дыхание и основа правильного пищеварения: хорошо пережеванная пища.

Что делать, чтобы были здоровые зубы?

- * Соблюдать режим, больше бывать на свежем воздухе, заниматься физкультурой, закаливанием.
- Правильно питаться : ежедневно организм должен получать молоко или молочнокислые продукты, мясо, рыбу, черный хлеб, разнообразные овощи и фрукты во все сезоны года. Приучать себя к твердой пище: это укрепляет десна и зубы.
- * Полоскать рот после еды и чистить зубы утром и вечером.
- * Не реже 2 раз в год надо посещать стоматолога.



Основные правила использования зубной щетки:

1. Перед чисткой и после чистки необходимо тщательно вымыть щетку.
2. Щетка должна храниться щетиной вверх. Футляр щетки используется только для транспортировки.
3. Не рекомендуется давать свою зубную щетку другим людям.
4. Щетку необходимо менять, когда она изнашивается (1,5 – 2 месяца) или после инфекционных заболеваний.
5. Выбирайте с родителями зубную пасту со фтором. Фтор делает зубы более крепкими.
6. Чтобы правильно и тщательно почистить зубы, нужно не менее 3-х минут.



Гигиена одежды и обуви

Одежда и обувь служат для защиты организма человека от холода, жары, механических воздействий, внешних загрязнений, а также выполняют эстетическую функцию.

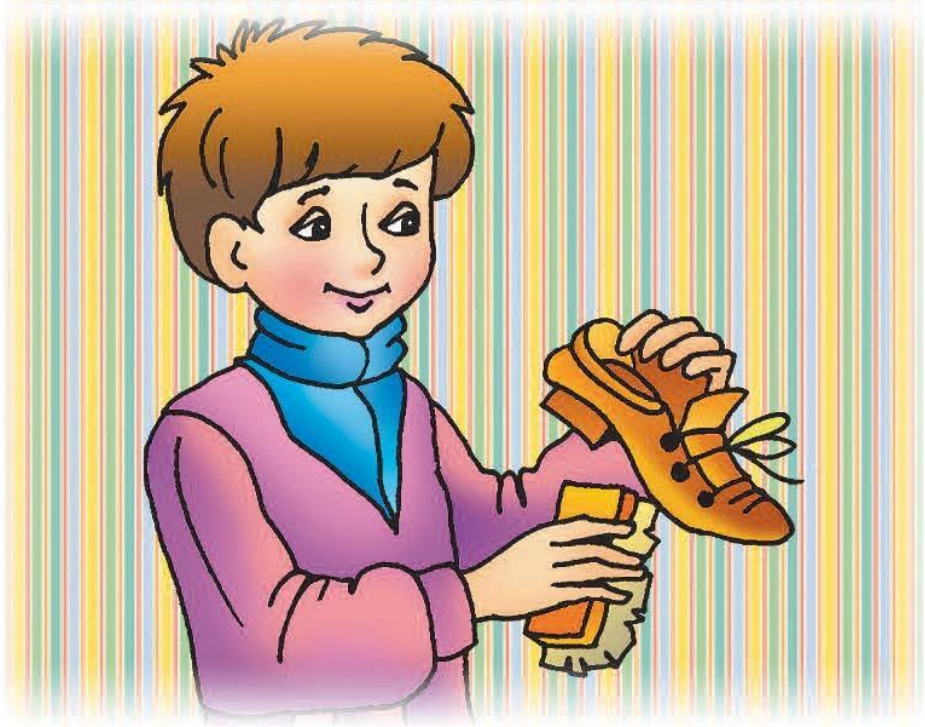
Одежда и обувь прежде всего должны соответствовать твоему размеру, быть удобными, не мешать движению.

Чтобы одежда и обувь долго служили – береги их!



Правила ухода за обувью.

Следи за своей обувью. Содержи ее в чистоте. Ее надо чистить, если она влажная — следует просушить. Не надевайте мокрую одежду и обувь, это вредит здоровью. Не ходи целый день в спортивной обуви — кедах, кроссовках. Не забывай, что она предназначено для занятий спортом.



Подвижный образ жизни – главная составляющая здоровья

Утренняя зарядка

Активный отдых

Занятия спортом



Подвижные игры

Уроки физкультуры



Для сохранения и укрепления здоровья необходимо:

Вести подвижный образ жизни.

Больше гулять на свежем воздухе.

Соблюдать правила личной гигиены.

Следить за состоянием своего здоровья.

Использовать различные виды закаливающих процедур в режиме дня.



Соблюдение всех вышеперечисленных правил личной гигиены обеспечит крепкое здоровье и будет способствовать сохранению этой главной ценности человека.

Помни: Твое здоровье – в твоих руках!



Будьте здоровы!

