



ТЕМА ВІСТУПЛЕННЯ:

ИНЕГАГИ
4651732

ГОДГОТОВИЛИ:
Менделюк Зінаїда

ЗАПОМНИТЬ НУЖНО НАВСЕГДА - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ - ЧИСТОТА!

- ◎ **Личная гигиена** - это правила, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья человека



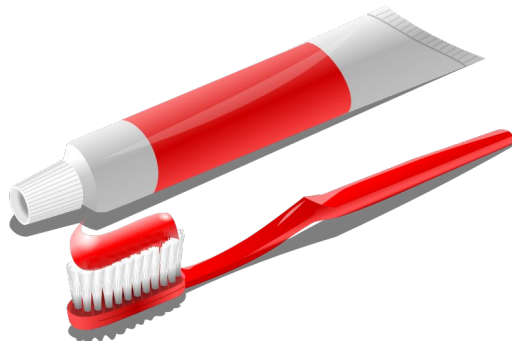
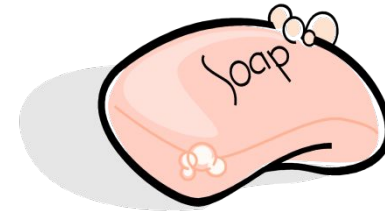
ГИГИЕНА ШКОЛЬНИКА:

- Гигиена тела
- Гигиена одежды и обуви
- Гигиена жилища
- Гигиена питания



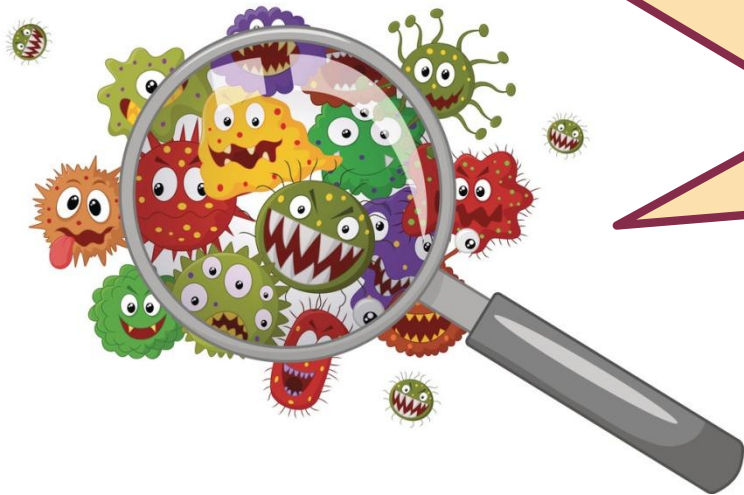
СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ ДАВАЙТЕ ПОИГРАЕМ?

Уберите лишнее



ГИГИЕНА ТЕЛА

- Уход за кожей
- Уход за зубами
- Уход за волосами
- Утренняя зарядка



**На одном сантиметре
кожи может находиться
до 40 000
болезнетворных
микробов!!!**

УХОД ЗА КОЖЕЙ

Наша кожа защищает нас от микробов вокруг нас, поэтому соблюдение чистоты кожи очень важно! Как мы ей можем помочь?

Когда нужно мыть руки?

- ◉ Придя с улицы и после игры с животными
- ◉ Перед едой
- ◉ После посещения туалета
- ◉ Каждое утро и вечер нужно умываться!!!
- ◉ Умываем лицо, шею и уши после умывания рук!



Как мыть руки?

Чтобы добиться чистоты, очень важно освоить правильное мытье рук:

- Обязательно в теплой, а не холодной или горячей воде.
- Нужно тщательно намыливать руки — с обеих сторон и между пальцами, не забывая про запястья.
- Мыть руки нужно не менее 15–20 секунд
- Напоследок руки нужно ополоснуть и вытереть чистым полотенцем.



ЗАПОМНИТЕ!

- Принимать водные процедуры (душ, ванна, баня) с использованием мочалки нужно не реже, чем 1 раз в неделю!
Оптимальная температура воды 37-39 С.





УХОД ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА

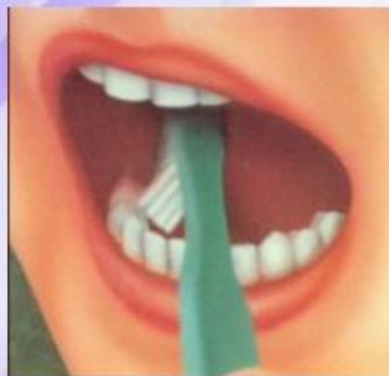
- Правильный уход за полостью рта способствует сохранению зубов в хорошем состоянии на долгие годы и предупреждает развитие многих болезней
- Чистить зубы нужно каждый день, утром и вечером
- Нельзя пользоваться щеткой другого человека
- После приема пищи нужно полоскать рот

Для профилактического осмотра посещайте стоматолога не реже 2 раз в год, а при появлении признаков заболеваний - не откладывайте визит «на завтра»!

КАК ПРАВИЛЬНО ЧИСТИТЬ ЗУБЫ



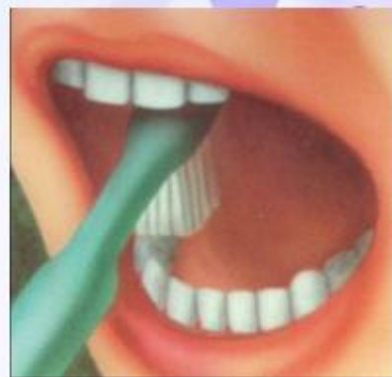
1. Наружные поверхности зубов



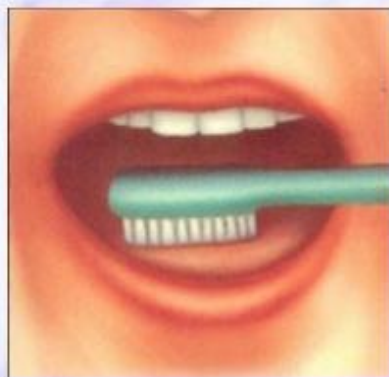
2. Внутренние поверхности зубов



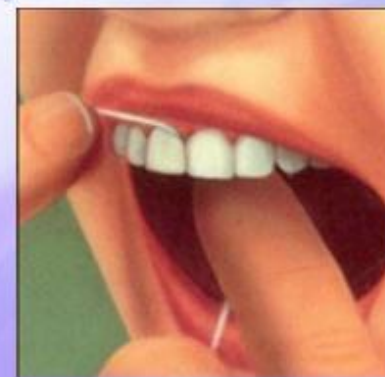
3. Внутренние поверхности передних зубов



4. Жевательные поверхности зубов



5. Язык



6. Зубная нить

УХОД ЗА ВОЛОСАМИ

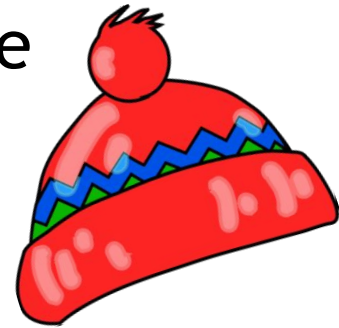
- Голову нужно мыть по мере загрязнения, но не реже 1 раза в 10 дней
- Мыть голову теплой водой (а не горячей/холодной)
- После мытья голову высушить полотенцем, желательно без фена
- Использовать только СВОЮ расческу для волос, не пользоваться чужими!

И тогда ваши волосы будут такими же здоровыми и крепкими!



ГИГИЕНА НАТЕЛЬНОГО БЕЛЬЯ И ОДЕЖДЫ

- Одежда защищает тело человека от загрязнений, механических и химических повреждений, охлаждения, попадания насекомых и т.д.
- Нательное белье нужно менять после каждого мытья, т.е. каждый день
- Носки, гольфы, колготки меняются ежедневно
- Одежду необходимо регулярно стирать
- Одежда и обувь должны соответствовать погоде



УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА

- Утренняя зарядка потому и называется утренней, потому что она помогает проснуться всем нашим органам и частям тела, приводит наши мышцы в тонус и заряжает нас энергией на весь день

ДАВАЙТЕ СДЕЛАЕМ
ЗАРЯДКУ ВМЕСТЕ!



ДАВАЙТЕ СДЕЛАЕМ ЗАРЯДКУ
ВМЕСТЕ!



ГИГИЕНА ПИТАНИЯ

- Вместе с продуктами в кишечник иногда попадают яйца гельминтов (паразитов), а также инфекционные или вирусные частицы.
- Поэтому перед употреблением фрукты и овощи надо обязательно мыть!



ГИГИЕНА ЖИЛИЩА

- У тебя должно быть свое полотенце и своя постель
- Постельное белье нужно менять ежедневно
- Перед сном необходимо проветривать помещение
- Старайтесь не допускать на постель домашних животных
- Перед сном меняйте одежду на сорочку/пижаму



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

- Напоследок посмотрим мультфильм!



- Спасибо за внимание!