

Урок 3

Личная гигиена

Учебные вопросы

- Понятие о личной гигиене
- Гигиена кожи
- Гигиена воды
- Гигиена одежды
- Гигиена жилища



Личная гигиена включает:

- Гигиена кожи
- Гигиена воды
- Гигиена одежды
- Гигиена жилища
- Гигиена питания
- Гигиена полости рта



Понятие гигиены

- Гигиена от греческого слова «гигиэйнос» в переводе – целебный, приносящий здоровье



Гигиена кожи. Не реже 1 раз в
неделю мойтесь в бане



Перед едой каждый раз мойте теплой водой с мылом руки

- ❑ Своевременно меняйте белье, носки, чулки, колготки
- ❑ Если кожа сухая или чешется, смажьте ее кремом
- ❑ Не выдавливайте прыщи
- ❑ Защищайте кожу от обморожения
- ❑ Не носите слишком тесную одежду

Кожа должна быть чистая и
красивая



Не забудьте и о волосах



Не забудьте и о зубах



Гигиена питания

- Для справки
- За 70 лет человек съедает и выпивает:
 - 2.5 т белков
 - 2 т жиров
 - 10 т углеводов
 - 0.2-0.3 т поваренной соли
 - 50 т воды



Продукты делятся:

- Животного происхождения



Растительного происхождения



Рацион должен быть разнообразным



Правильное питание залог к здоровью



Суточное распределение рациона

□ 4-разовое питание

- | | |
|---------------|--------|
| - 1-й завтрак | 20-30% |
| - 2-й завтрак | 10-25% |
| - Обед | 40-50% |
| - Ужин | 15-20% |

Гигиена воды

- Вода в организме выполняет следующие функции:
- 1. Растворяет многие химические вещества
- 2. Из организма выводит шлаки
- 3. Участвует терморегуляции



Вода должна быть:

- Прозрачной
- Не иметь запаха
- Освежающий вкус

Наиболее благоприятная температура
воды для питья – 7-12 градусов



Вода может содержать:

- ❑ Микроорганизмы (кишечные инфекции - дизентерия, туляремия и др.)
- ❑ Яйца или личинки гельминтов (паразитические черви, глисты)

Лучшая защита — пить кипяченую воду



Гигиена одежды

- Функция одежды – защита организма от неблагоприятных внешних условий и воздействия
- Одежда должна соответствовать:



Климатическим условиям

ГИГИЕНА ОДЕЖДЫ



ЛЕТО



ОСЕНЬ (ВЕСНА)



ЗИМА

Характеру работы



Не затрудняющий
кровообращению и дыханию



Лучшим материалом являются натуральные ткани.

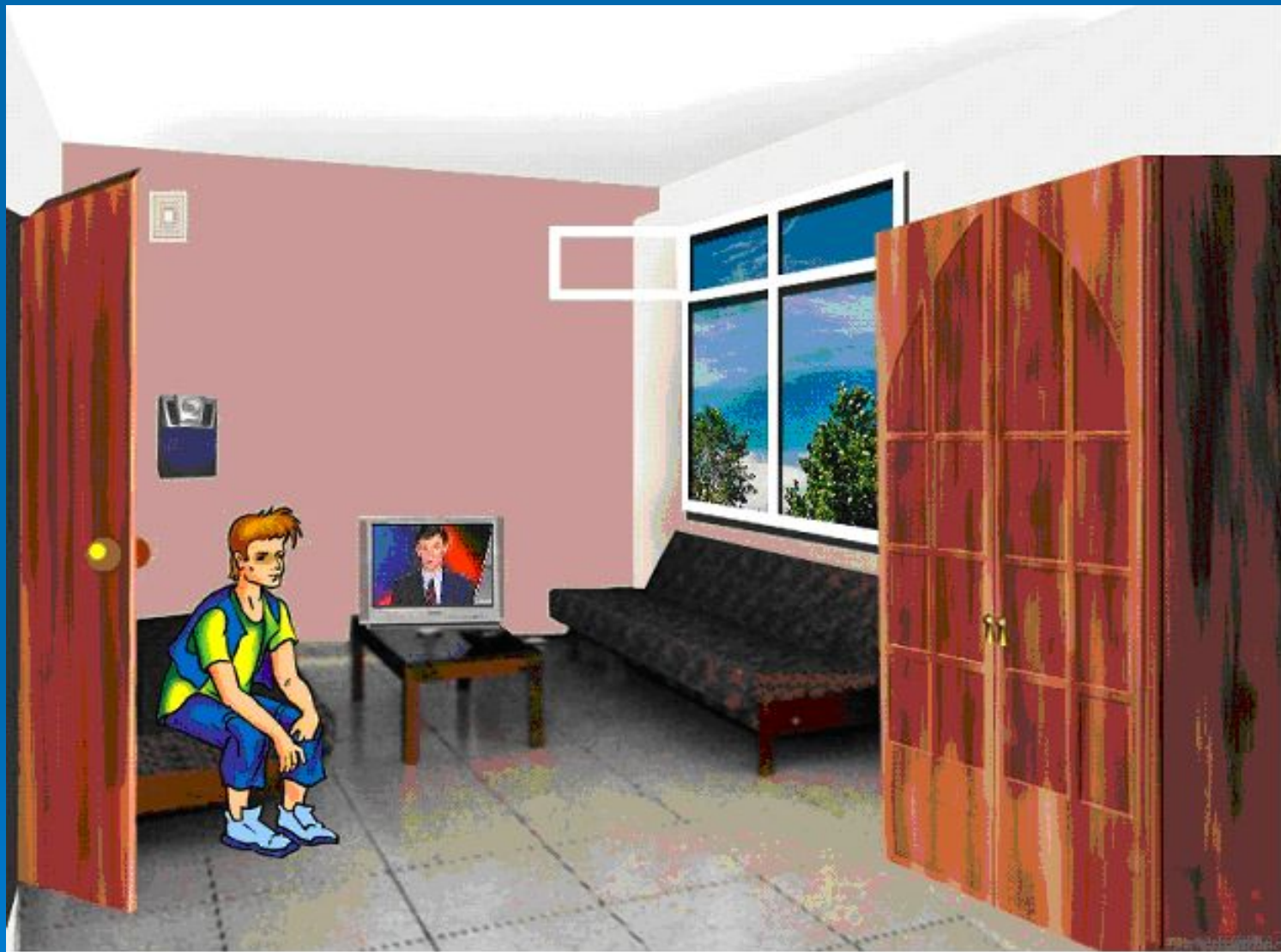
- Недостатки искусственных волокон:
 1. Плохо впитывает влагу
 2. Статическое электричество



Гигиена жилища.

Гигиенические требования жилище:

- Достаточно просторным и сухим
 - Хорошо освещенный солнечным светом
 - Проветриваться
 - Незагрязненную воздушную среду
 - Температура 18-19 градусов
 - Влажность 40-60 %
 - Чистой
- 



Ответить на вопросы

- Что включает в себя личная гигиена?
- Как ухаживать за кожей?
- Расскажите о гигиене питания
- Что знаете о гигиене одежды?
- Гигиена жилища.



Домашнее задание

- Составить инструкцию по соблюдению личной гигиены.

Например:

Инструкция по соблюдению личной гигиены питания для учащихся.

