

## 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

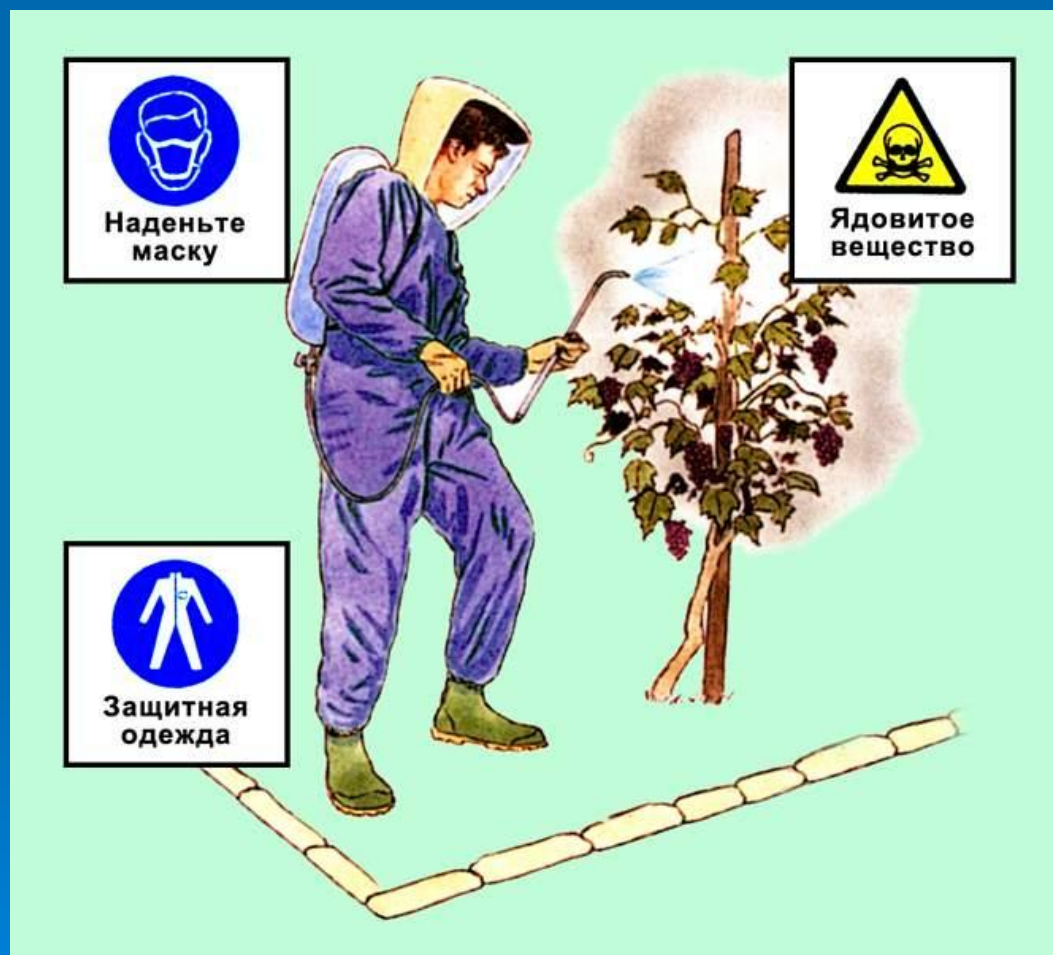


ОСЕНЬ (ВЕСНА)



ЗИМА

# Характеру работы



Не затрудняющий  
кровообращению и дыханию



# Лучшим материалом являются натуральные ткани.

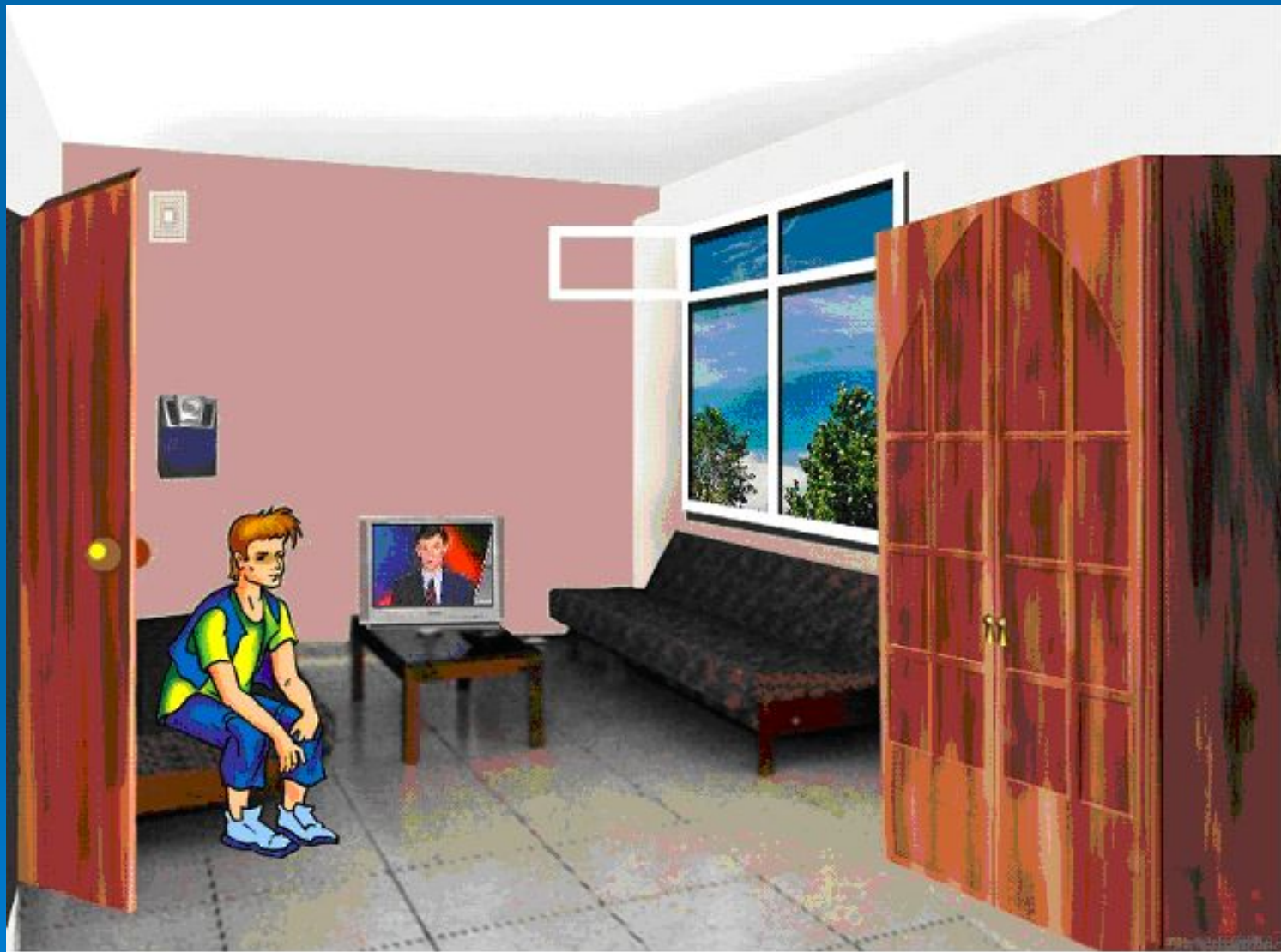
- Недостатки искусственных волокон:
  1. Плохо впитывает влагу
  2. Статическое электричество



# 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.

