

Классный час:

**«Правила личной
гигиены
школьника»**



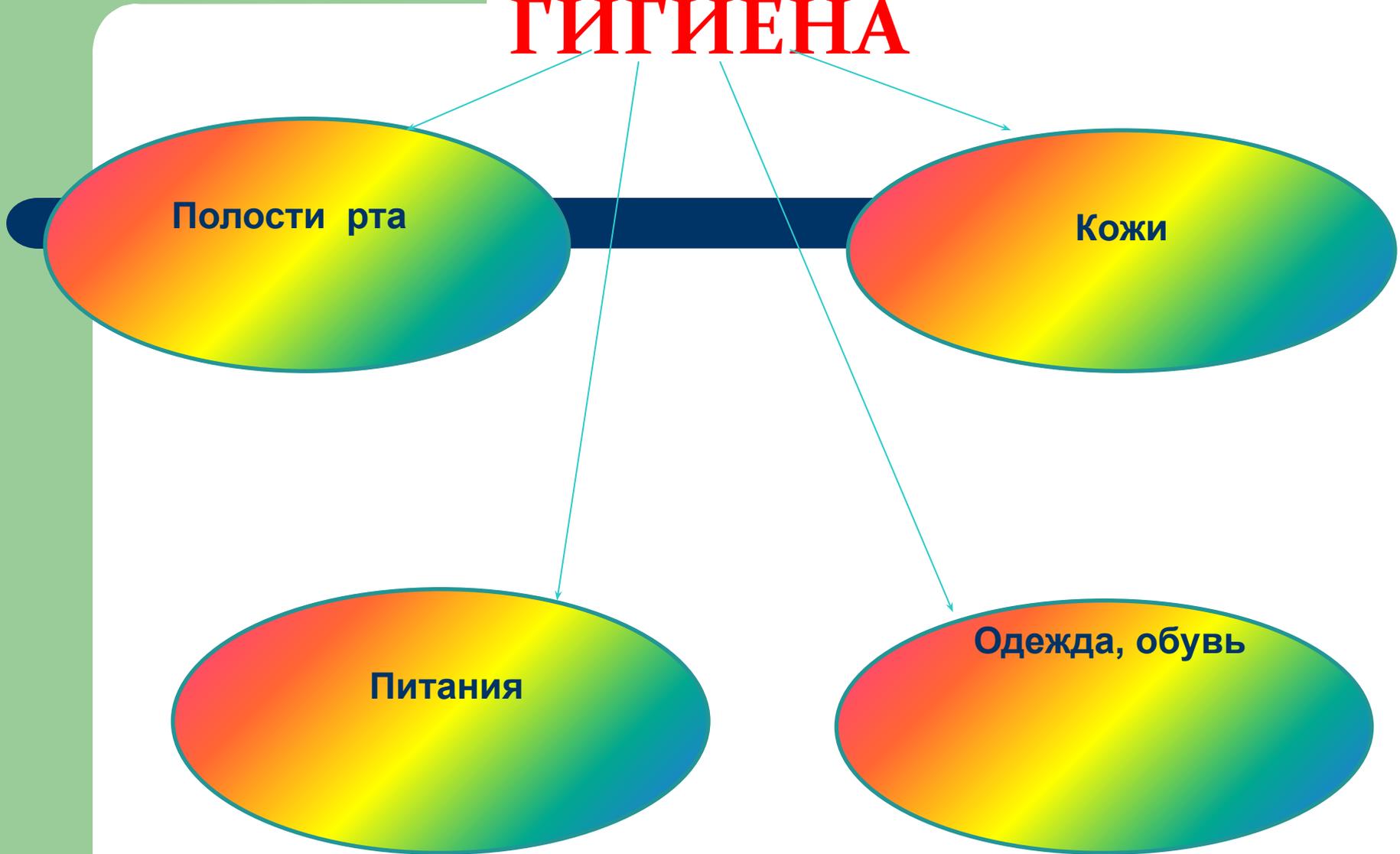
ГИГИЕНА

Полости рта

Кожи

Питания

Одежда, обувь



Гигиена кожи



- Все части кожного покрова, которые не защищены одеждой: лицо, шею и руки — следует постоянно содержать в чистоте. Лицо, уши и шею нужно мыть утром и вечером, перед сном. Перед сном обязательно нужно мыть ноги прохладной водой. Этим достигается не только чистота, но и закаливание организма;
- Руки необходимо мыть после прихода с улицы, перед и после каждого посещения туалета, и перед едой;

Один раз в неделю необходимо обязательно мыть всё тело тёплой водой с мылом :

- ВЫМЫТЬ ГОЛОВУ;
- шею;
- туловище и руки и, наконец, ноги.

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



Гигиена кожи



- Полотенце должно быть чистым, мягким, и пользоваться им должен только его хозяин.
- Интимный туалет совершай не реже двух раз в день!

- - Проводи утром водные процедуры: обтирание, обливание или душ, укрепляя и закаляя весь организм!
- - Ухаживай за руками и ногтями! Регулярно подстригай и вычищай грязь из-под ногтей специальной щеткой!



Гигиена волос

- В волосах, особенно летом, скапливается большое количество пыли. Смешиваясь с потом и кожным салом, пыль образует на коже головы и волосах налёт (плёнку), в котором могут развиваться различные микроорганизмы.
- - Волосы необходимо ежедневно утром расчёсывать и всё время поддерживать причёску в порядке!
- - Опрятное содержание волос, является одним из важнейших средств предупреждения болезни кожи на голове!



- - Мойте голову не горячей, а приятно – тёплой водой!
- - Избавьте волосы от стресса из-за окрашивания и химической завивки!
- - Постарайтесь как можно реже пользоваться зимой феном!

Гигиена одежды и обуви



- Одежда и обувь защищают тело человека от воздействия холода, избыточного тепла и влаги. Вместе с тем одежда и обувь предохраняют тело и от загрязнения.
- Одежда не должна стеснять тело человека!
- Одежду и обувь всегда нужно содержать в чистоте!
- Нательное бельё нужно менять ежедневно!
- Стирку белья надо производить умело, хорошо прополаскивать!



Гигиена зубов и полости рта

Соблюдение гигиены полости рта — это предупреждение заболеваний полости рта, желудочно-кишечного тракта и обострений хронических заболеваний внутренних органов.



Для предупреждения стоматологических заболеваний нужно регулярно:

- - тщательно долго пережевывать пищу, обязательно включать в рацион жесткие овощи и фрукты;
- - сократить потребление легкоусвояемых углеводов (конфет, тортов и т.д.), они являются хорошей пищей для развития болезнетворной микрофлоры;
- - больше пить, делая это медленно задерживая во рту жидкость (вымывается максимум микробов);
- - после еды обязательно полоскать рот водой.



Гигиена зубов и полости рта

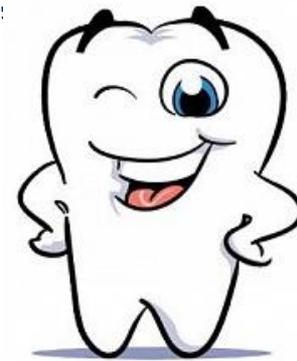


- жевательные поверхности зубов чистят в двух направлениях вдоль и подметающими движениями;
- чистить зубы, утром (после завтрака) и вечером (после ужина).
- начинать чистку зубов следует на одной из сторон коренных зубов, постепенно перемещая щётку в сторону передних зубов, такую же процедуру проделывают на другой стороне обеих челюстей;

Гигиена зубов и полости рта



- - зубочистки предназначены для удаления крупных частиц пищи из межзубных пространств;
- - между завтраком и обедом, обедом и ужином полоскать рот ;
- делать лечебную гимнастику для зубов и челюстей, сжимая зубы сначала слабо, а затем крепко несколько раз, захлопывая рот легко и с большой силой, отводя нижнюю челюсть в сторону;
- для профилактики заболеваний десен и других мягких тканей постоянно укреплять защитные силы организма, занимаясь спортом и закаливанием.





- **Основные правила использования зубной щетки**

1. Перед чисткой и после чистки зубов необходимо тщательно вымыть щетку

1. 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 и вирусных заболеваний.

5. Дети должны чистить зубы детской зубной щеткой, подобранной соответственно возрасту.



- **Зубные пасты**

Зубные пасты можно разделить на детские и взрослые. Детские зубные пасты отличаются от взрослых более мягким абразивом и пониженным содержанием фтора. Дети должны чистить зубы детской зубной пастой. Зубные пасты в зависимости от состава могут обладать противокариозным, противовоспалительным, отбеливающим, снижающим повышенную чувствительность и др. эффектами. Активные ингредиенты, входящие в состав пасты, указываются на упаковке.

Гигиена питания



- Неправильное хранение продуктов приводит к их порче, а употребление таких продуктов может вызвать пищевые отравления и инфекционные заболевания.
- В окружающей нас среде: в воздухе, на мебели, кухонном инвентаре и на самих продуктах — находится множество микроорганизмов, которые при благоприятных условиях быстро размножаются. Некоторые из них способны вырабатывать сильные яды (токсины). К наиболее распространенным микроорганизмам относятся плесневые грибы, дрожжи и бактерии.

● Перенос бактерий



- Бактерии не могут перемещаться самостоятельно. Они попадают на пищевые продукты следующим образом:
 - с грязных рук
 - с гноящихся порезов, язв и ожогов
 - с грязного оборудования и рабочих поверхностей
 - с потоком воздуха
 - с водой
 - переносятся насекомыми, птицами или грызунами
 - переносятся домашними животными
 - очень легко переносятся с не убранных вовремя пищевых отходов
- Перекрестное заражение-попадание бактерий на свежую пищу с уже испорченной (прямо или через посредника).

Берегите себя! Занимайтесь гигиеной! И будьте здоровы и красивы!

Выбирая себе тот или иной образ жизни, режим питания, двигательную активность, личную гигиену, психическую и эмоциональную настроенность, каждый индивидуально определяет срок своей жизни.

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА



Запомнить нужно навсегда:
залог здоровья – чистота!