

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Красногвардейского района Санкт-Петербурга
Дворец детского (юношеского) творчества



Личная гигиена человека



ОПРЕДЕЛЕНИЕ



ГИГИЕНА – что это?

Гигиена - это система действий, направленных на поддержание чистоты и здоровья.

ПОНЯТИЕ ГИГИЕНЫ включает:

- режим условий труда и отдыха,
- рациональное питание,
- соблюдение правил ухода за телом,
- применение гигиенических средств и т.п.



ПОНЯТИЕ О ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЕ



Физическое развитие и здоровье - это в первую очередь личная гигиена!

И это не случайно.

Само слово «гигиена» происходит от греческого «гигиэйнос» — целебный, приносящий здоровье.

В широком понимании гигиена - это наука, изучающая условия, необходимые для сохранения здоровья.

Чистота и личная гигиена — неотъемлемые спутники человека на протяжении всей его жизни!

Гиги́ея – бо́гиня здоро́вья

Древнегреческая мифология



Гиги́ея - старшая дочь мудреца и врача Асклепия.
Именем этой богини названа наука Гигиена.

Гиги́ея изображалась в мифологии, обвита змеей, как символом мудрости, чистоты и неприкосновенности.

Змея кусает того, кто нарушает законы Гиги́еи.

Гиги́ея соблюдает законы здорового образа жизни и прививает полезные привычки своим поклонникам, навыки эти приносят телу здоровье и долгие лета жизни.





ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

- это комплекс правил, выполняя которые
Вы сохраните и укрепите свое здоровье!

**Нарушение требований личной гигиены
может негативно сказаться на здоровье
не только одного человека,
но и больших групп людей
(коллективы, семьи, члены различных сообществ)**

Всегда содержи в чистоте!



ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ВКЛЮЧАЕТ :



**Соблюдение
чистоты тела,
белья, одежды,
жилища**

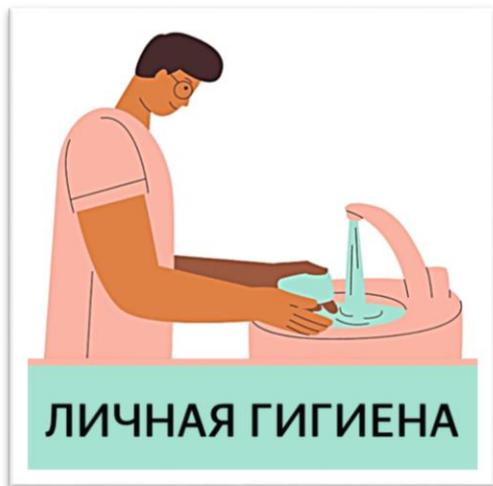


Предметы личной гигиены



Мойте руки чаще!

Большинство кишечных,
а также
и вирусных инфекций
передается через руки!





- Руки рекомендуется **тщательно мыть** после туалета, общения с животными, перед приготовлением пищи и перед едой, после улицы, уборки помещения, и **во всех случаях, когда руки загрязнены**

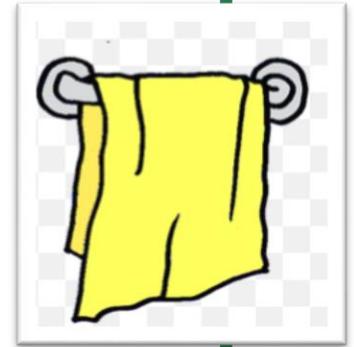
- Тщательно следите за своими руками.

Ногти должны быть **чистыми** и коротко подстриженными

- Регулярное мытье рук и уход за ногтями защитит от многих болезней!

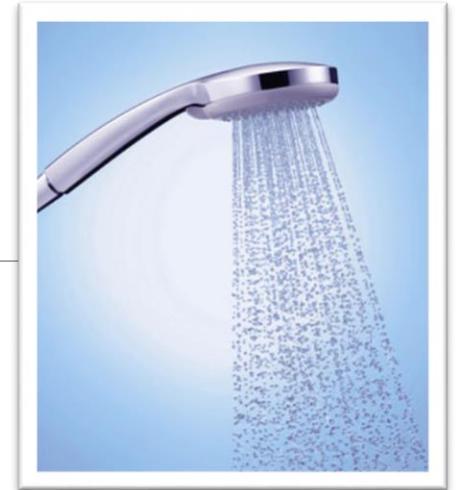
- **Не забывайте о ногах.**

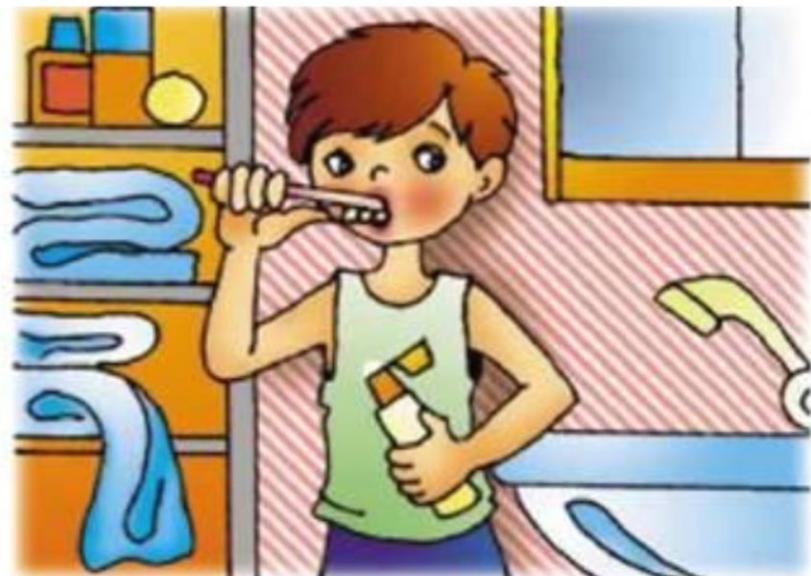
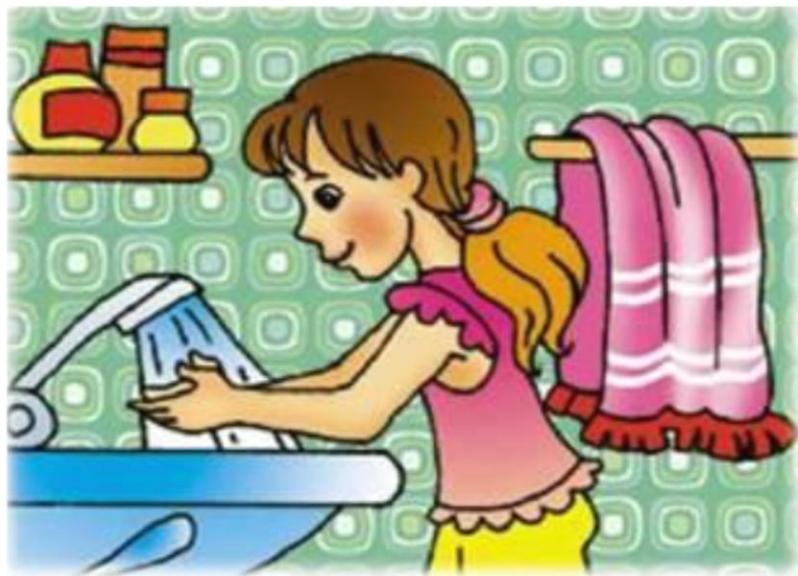
Они часто потеют, появляется неприятный запах, поэтому их также надо мыть ежедневно.



Правила ухода за телом

- Для мытья пользуйся туалетным мылом или гелем
- Душ принимай ежедневно, особенно после работы, связанной с загрязнением кожи и сильным потоотделением
- Мойте тело теплой водой с мылом и мочалкой не реже раза в неделю
- После мытья надевай чистое белье



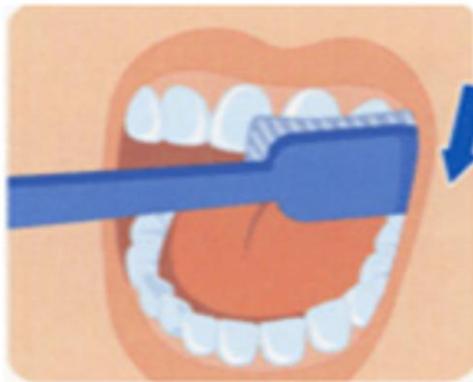


Правила ухода за зубами

- Чистите зубы ежедневно утром и вечером пользуясь зубной щеткой и пастой
- Полощите рот после еды
- При первых признаках заболеваний зубов и десен незамедлительно обратитесь к стоматологу



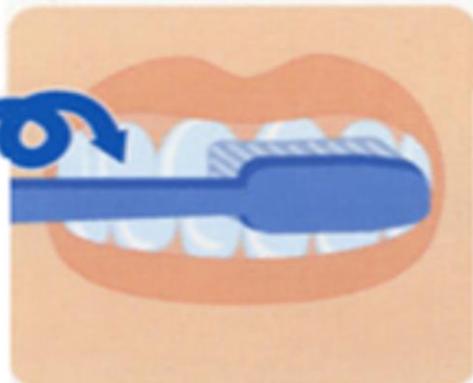
ПРАВИЛА ЧИСТКИ ЗУБОВ



1. Наружные поверхности зубов



3. Внутренние поверхности передних зубов



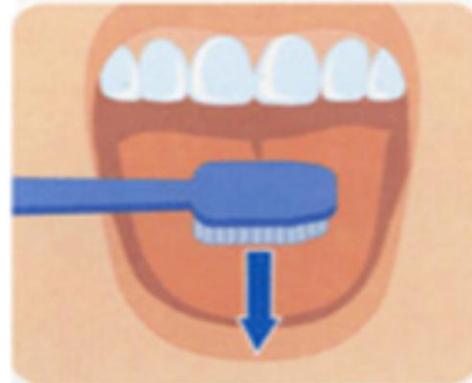
5. Массаж десен



2. Внутренние поверхности зубов



4. Жевательная поверхность зубов



6. Чистка языка



Уход за волосами

- Следует мыть голову теплой мягкой водой
- Длинные волосы надо расчесывать, начиная с кончиков, а короткие – от корня
- Расческа не должна иметь острых зубьев, должна быть редкая
- Недопустимо пользоваться чужой расческой
- Холод, солнце, морская вода, ветер, пыль и т.д. делают волосы хрупкими и тусклыми



Одежда и обувь



- Одежда должна соответствовать климатическим условиям среды обитания, характеру работы
- Лучше выбирать одежду и обувь из натуральных тканей и кожи
- Соблюдай чистоту нательного белья, ежедневно меняйте носки
- Грязь и неряшливость в одежде – это неуважение не только к самому себе, к своему здоровью, но и к окружающим людям!



Поддерживайте чистоту в комнате и в классном помещении !

- Очищайте обувь от пыли, грязи и снега при входе в помещение
- Не сорите на пол
- Не допускайте скапливания пыли, делайте влажную уборку
- Чаще проветривайте помещение
- Стирайте мел с доски влажной тряпкой
- Пол подметайте влажным веником или щеткой, обернутой влажной тряпкой



ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



ЧИСТИ ЗУБЫ 2 РАЗА В ДЕНЬ



ДЕЛАЙ ЗАРЯДКУ



СЛЕДИ ЗА ЧИСТОТОЙ
СВОЕЙ КОМНАТЫ



ПРОВЕТРИВАЙ КОМНАТУ



ПОЛЬЗУЙСЯ
НОСОВЫМ ПЛАТКОМ
ПРИ ЧИХАНИИ И КАШЛЕ



ОДЕВАЙСЯ ПО ПОГОДЕ



МОЙ РУКИ ПОСЛЕ
ПОСЕЩЕНИЯ ТУАЛЕТА



ПОДСТРИГАЙ НОГТИ



МОЙ РУКИ ПЕРЕД ЕДОЙ



МОЙ ФРУКТЫ ПЕРЕД ЕДОЙ



РЕГУЛЯРНО МОЙСЯ



УМЫВАЙСЯ УТРОМ
И ПЕРЕД СНОМ

Высказывания о гигиене

«Всё в руках человека!..

Поэтому мойте их чаще»

Станислав Ежи Лец

- «Гигиена — подруга здоровья»
- «Гигиена — не мўка, гигиена – не скука, а важная наука»
- «Внешний вид и настроение — это фасадная часть жизни. И их просто необходимо содержать в чистоте и уюте»



Пословицы и поговорки



- Чистота и здоровье — родные сестры
- **Будь чист, как стекло, будь светел, как солнце**
- Печаль проходит, когда её выскажут, грязь — когда её смывают
- **Не умывши лица, за стол не садись**
- Жить в бедности не стыдно, а в грязи — позорно
- **Опрятный не нравится неряхе**
- Не вешай бусы на грязное тело
- **Чистота — залог здоровья**
- **Болезнь с грязью дружат**
- **Мойте руки перед едой — будете здоровы!**





Проверь себя

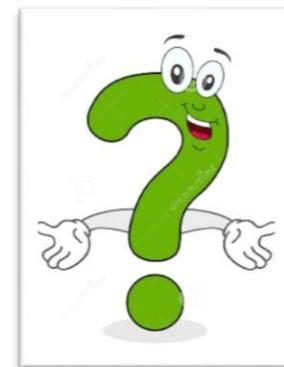


Гигиеня – это...

актриса

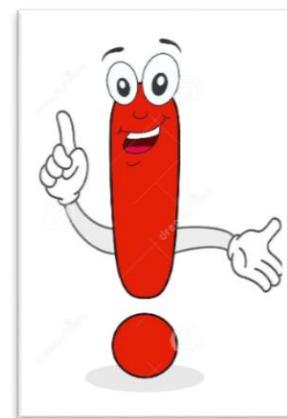
богиня

земная
женщина

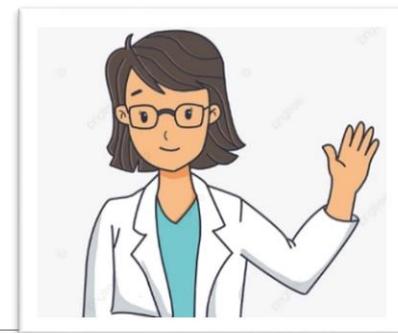


Гигиеня – это...

богиня



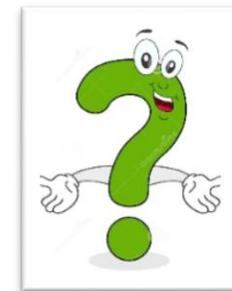
Продолжительность чистки зубов - ...



30 сек

1 мин

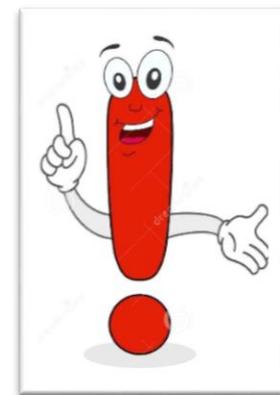
3 мин



Продолжительность

чистки зубов - ...

3 МИН



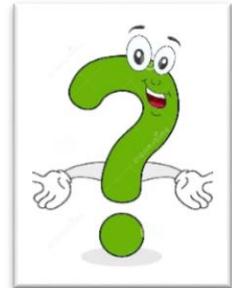
Когда нужно мыть руки?



После
прогулки

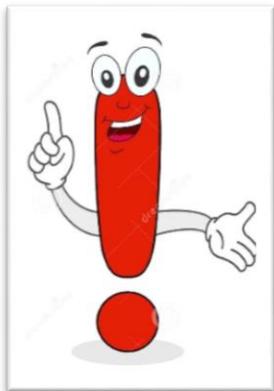
До и после
приема пищи

После контакта
с животным

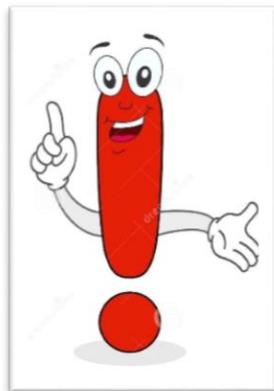


Когда нужно мыть руки?

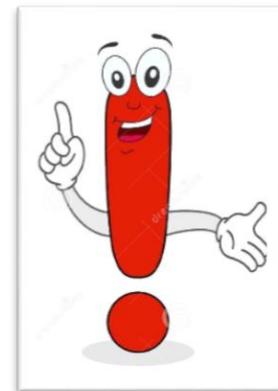
После
прогулки



До и после
приема пищи



После контакта
с животным



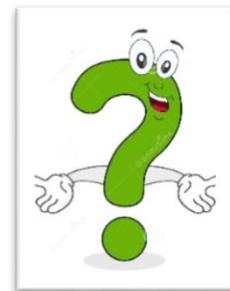
Голову нужно мыть ...



Холодной
водой

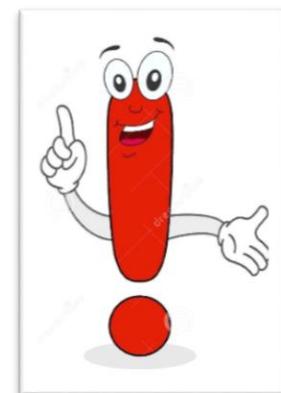
Горячей
водой

Тёплой
водой



Голову нужно мыть ...

Тёплой
водой



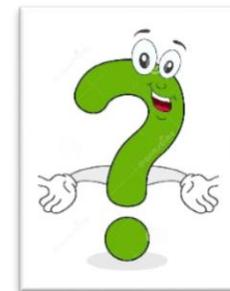
Профилактическое посещение стоматолога ...



Раз в полгода

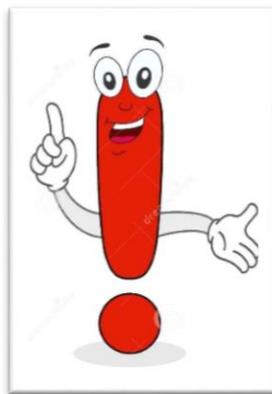
Раз в год

Раз в два года



Профилактическое посещение стоматолога ...

Раз в полгода



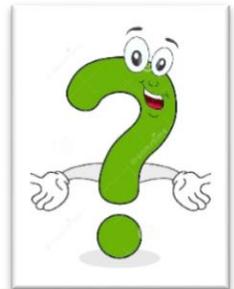


Как часто нужно принимать душ?

1 раз в
неделю

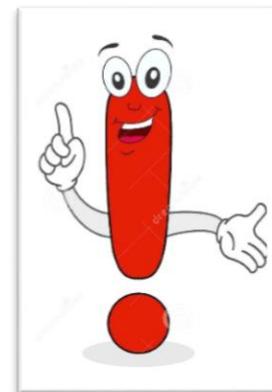
каждый
день

1 раз в
месяц



Как часто нужно принимать душ?

каждый
день



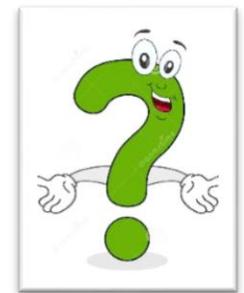


Как часто нужно менять носки и нижнее бельё?

1 раз
в месяц

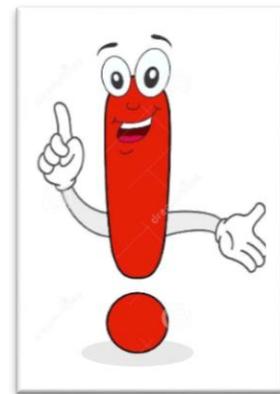
1 раз
в неделю

1 раз
в день



Как часто нужно менять носки и нижнее бельё?

1 раз
в день



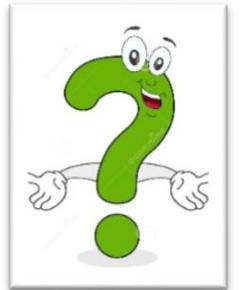


Какой тряпкой нужно
делать уборку?

влажной

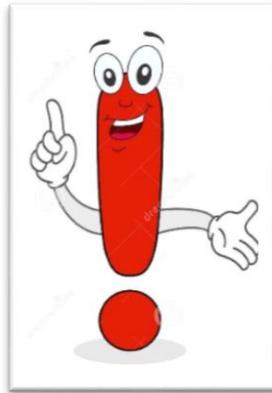
большой

сухой



Какой тряпкой нужно делать уборку?

влажной



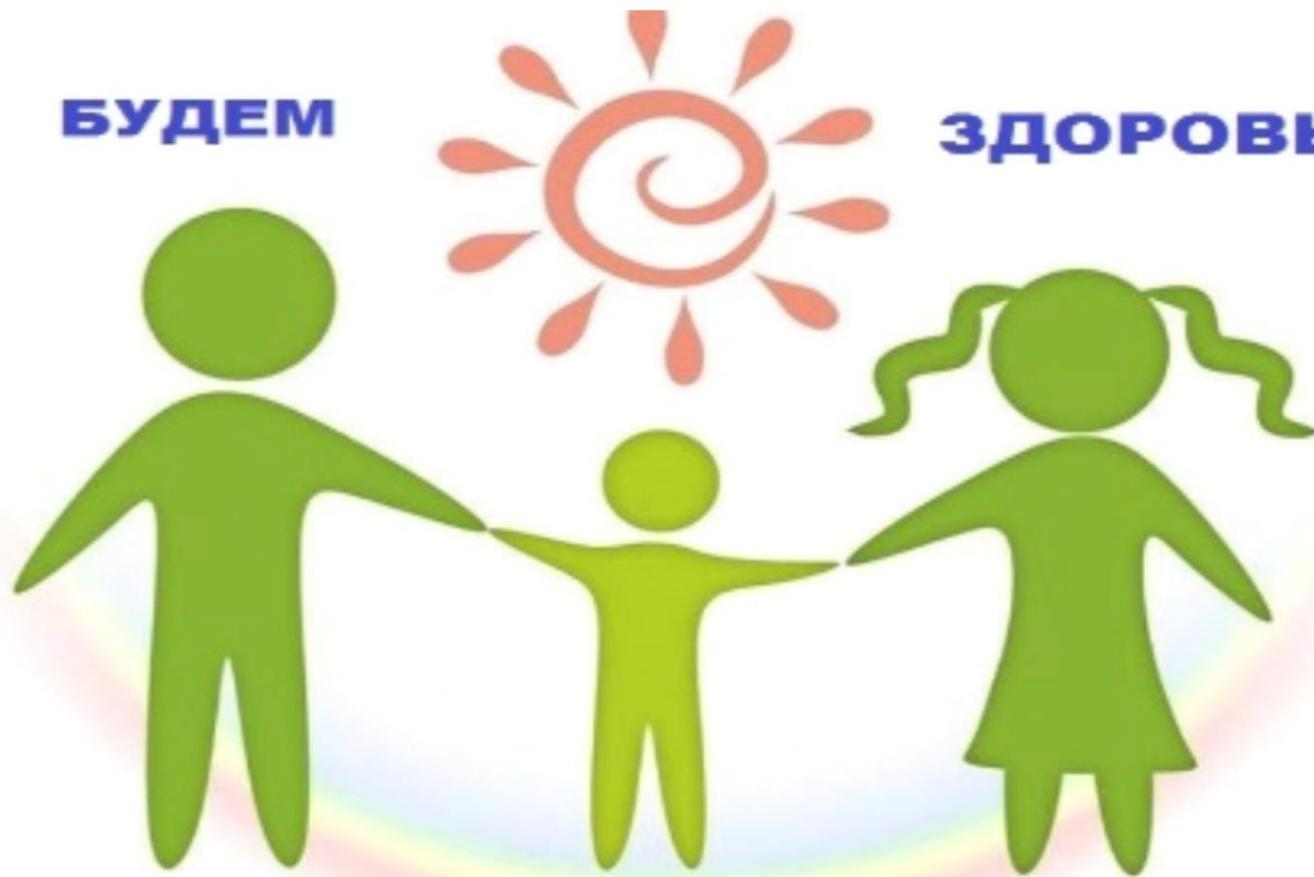
ЗДОРОВЬЕ ЭТО...

- **ГИГИЕНА**
- **ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ**
- **ВИТАМИНЫ**
- **СВЕЖИЙ ЧИСТЫЙ ВОЗДУХ**
- **ЗАКАЛИВАНИЕ**
- **СПОРТ**
- **ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ**



БУДЕМ

ЗДОРОВЫ!



Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Красногвардейского района Санкт-Петербурга
Дворец детского (юношеского) творчества



Методический отдел

Информационный источник:

[ThePresentation^{RU}](https://thepresentation.ru)

<https://thepresentation.ru/uncategorized/lichnaya-gigiena-cheloveka-1>

и другие информационные сайты сети Интернет

Санкт-Петербург
2022