

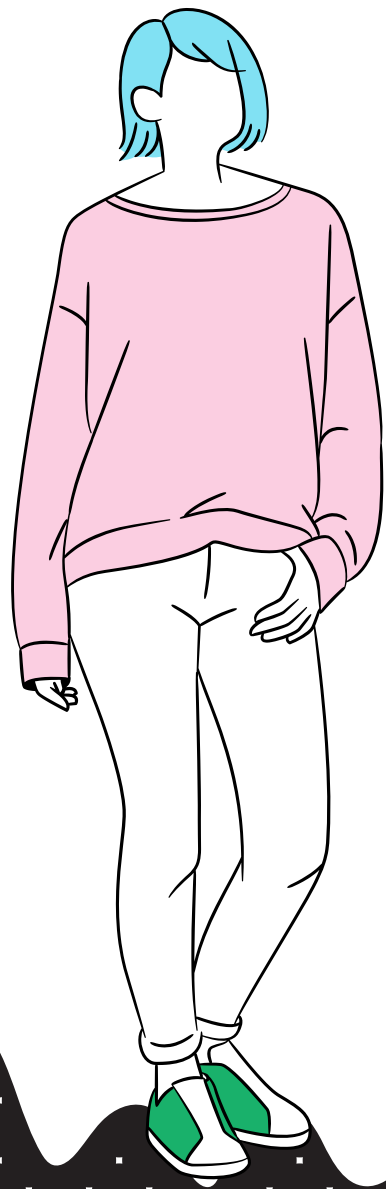
КЛАССНЫЙ ЧАС

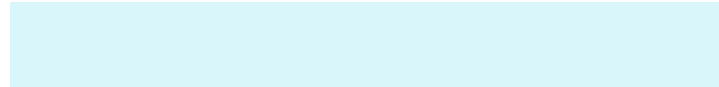
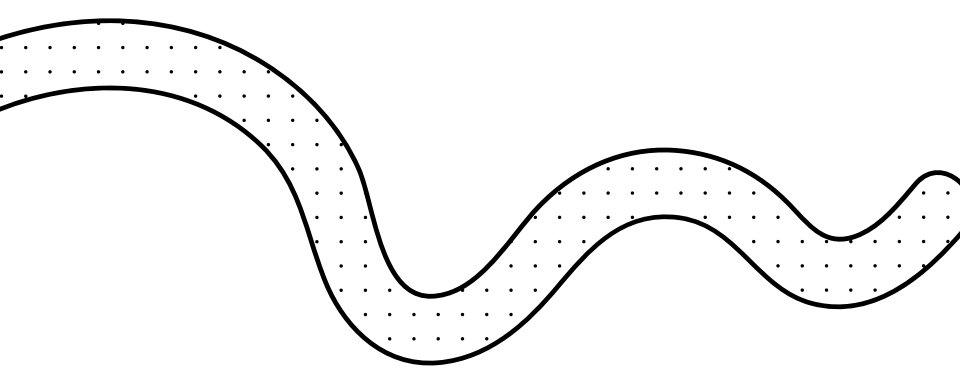
Правила личной гигиены подростка как фактор профилактики КОВИД -19

группы 1-8 «плотник»,
2-8 «столяр строительный»

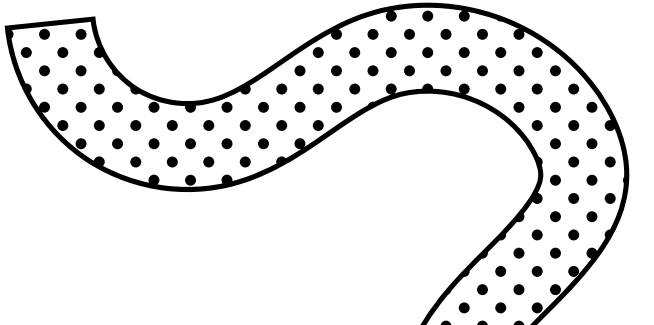
Ведущие мероприятия:
преподаватель: Филиппова М.Н.,
мастер п/о Ефременко С.Н.

Оставаться здоровым умом и
телом важно, особенно при
нынешнем состоянии мира.





Здоровье – это самое большое богатство, без него жизнь будет неинтересна и скучна. Если вы с детства научитесь беречь и укреплять своё здоровье, то вы будете жить долго и счастливо.



Какой образ жизни можно считать здоровым?

Прежде всего, это такой образ жизни, при котором поддерживаются в здоровом состоянии все органы и системы органов. Т.е. это:

- личная гигиена,
- правильное (рациональное питание),
- закаливание,
- отказ от вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики),
- положительные эмоции,
- безопасность жизни,
- оптимальный двигательный режим.



Если ты выбираешь здоровый образ жизни, ты должен придерживаться режима дня, правильно питаться, заниматься физическими упражнениями и избегать стрессов.



1.Твой сон должен быть достаточным по продолжительности (не менее 8 часов) со строго установленным временем подъёма и отхождения ко сну. Очень хорошо перед сном спокойно погулять минут 30 и проветрить комнату.

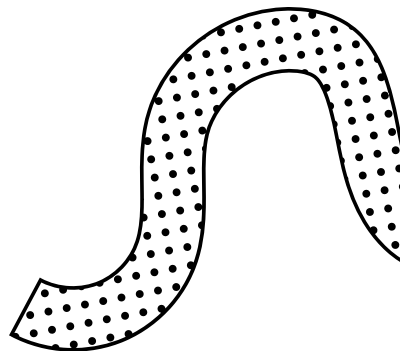
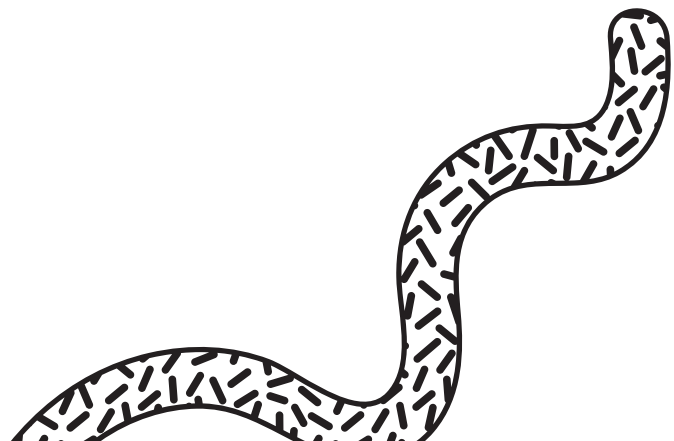
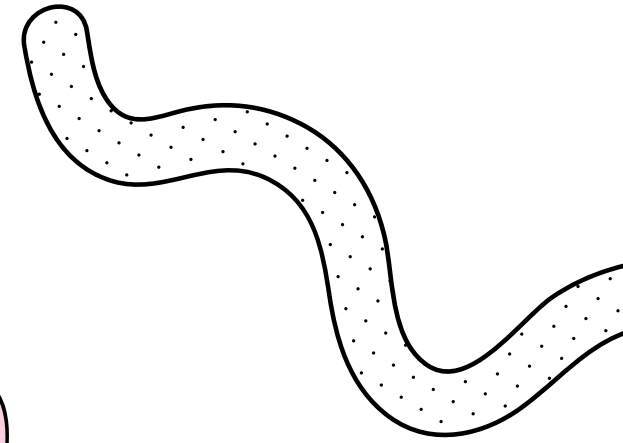
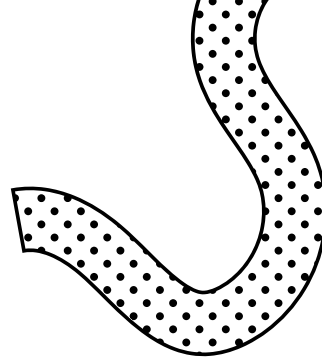
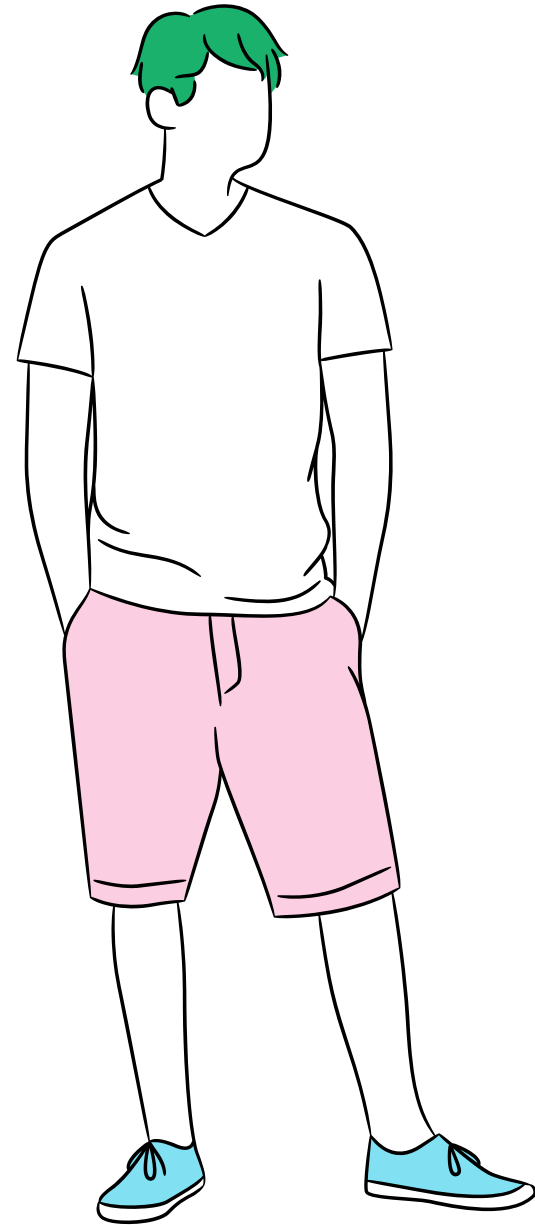
2..Твоё питание должно быть регулярным. Питайся разнообразной пищей. Ешь не спеша, хорошо пережёвывай пищу. Ешь в одно и то же время с промежутками между приёмами пищи в 3-4 часа. Соблюдай правила культуры поведения за столом. Мой руки перед едой!

3. Выдели время для прогулок на свежем воздухе. Очень нежелательно, если ты проводишь в социальных сетях и играх более часа! Соблюдая эти несложные требования, ты избежишь массы проблем со своим здоровьем!

Личная гигиена, из истории вопроса

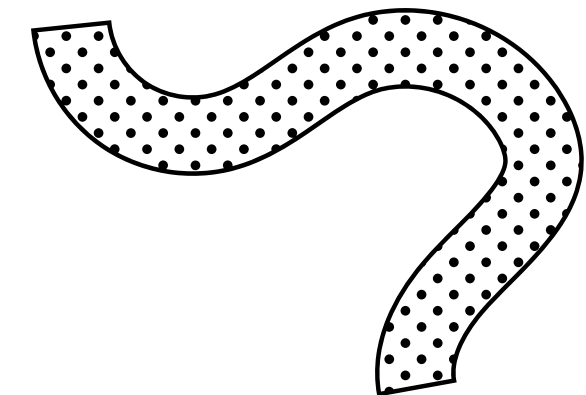
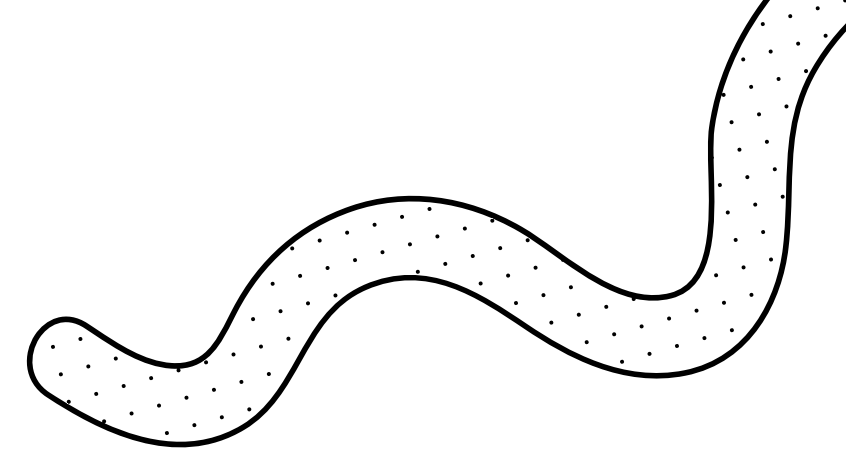
Слово «гигиена» пришло к нам из Древней Греции и означает «целебный, приносящий здоровье».

Гигиена – одна из древнейших областей человеческого знания. Истоки её уходят корнями в глубокую старину.



Гигиена кожи

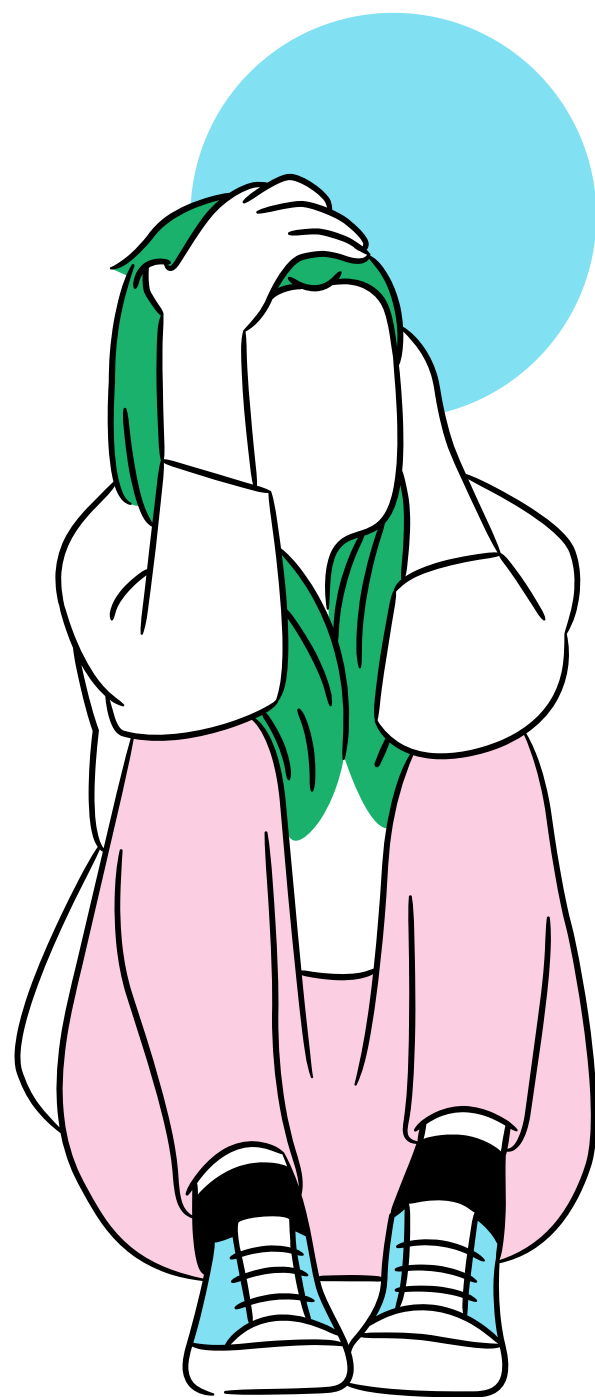
В коже содержится значительное количество сальных желёз. Подсчитано, что в течение недели сальные железы выделяют на поверхность кожи человека от 100 до 300 г. кожного сала, а потовые железы от 3,5 до 7 литров пота. Поэтому кожу нужно своевременно и регулярно мыть, иначе нарушается ее защитные свойства, теплоотдача, потоотделение, появляются прыщи и неприятный запах.



Основные правила ухода за кожей следующие:

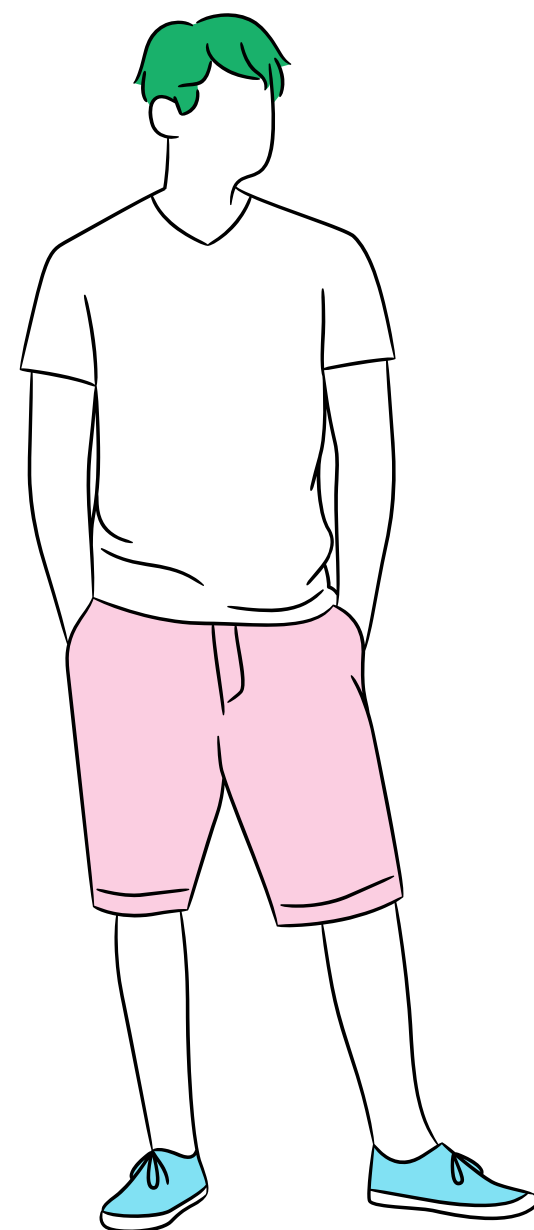
Все части кожного покрова, которые не защищены одеждой: лицо, шею и руки — следует постоянно содержать в чистоте. Лицо, уши и шею нужно мыть утром и вечером, перед сном. Перед сном обязательно нужно мыть ноги прохладной водой. Этим достигается не только чистота, но и закаливание организма. Руки необходимо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



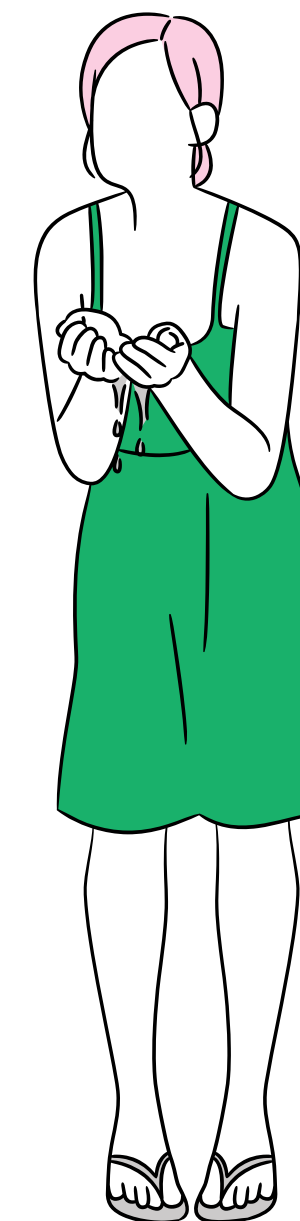


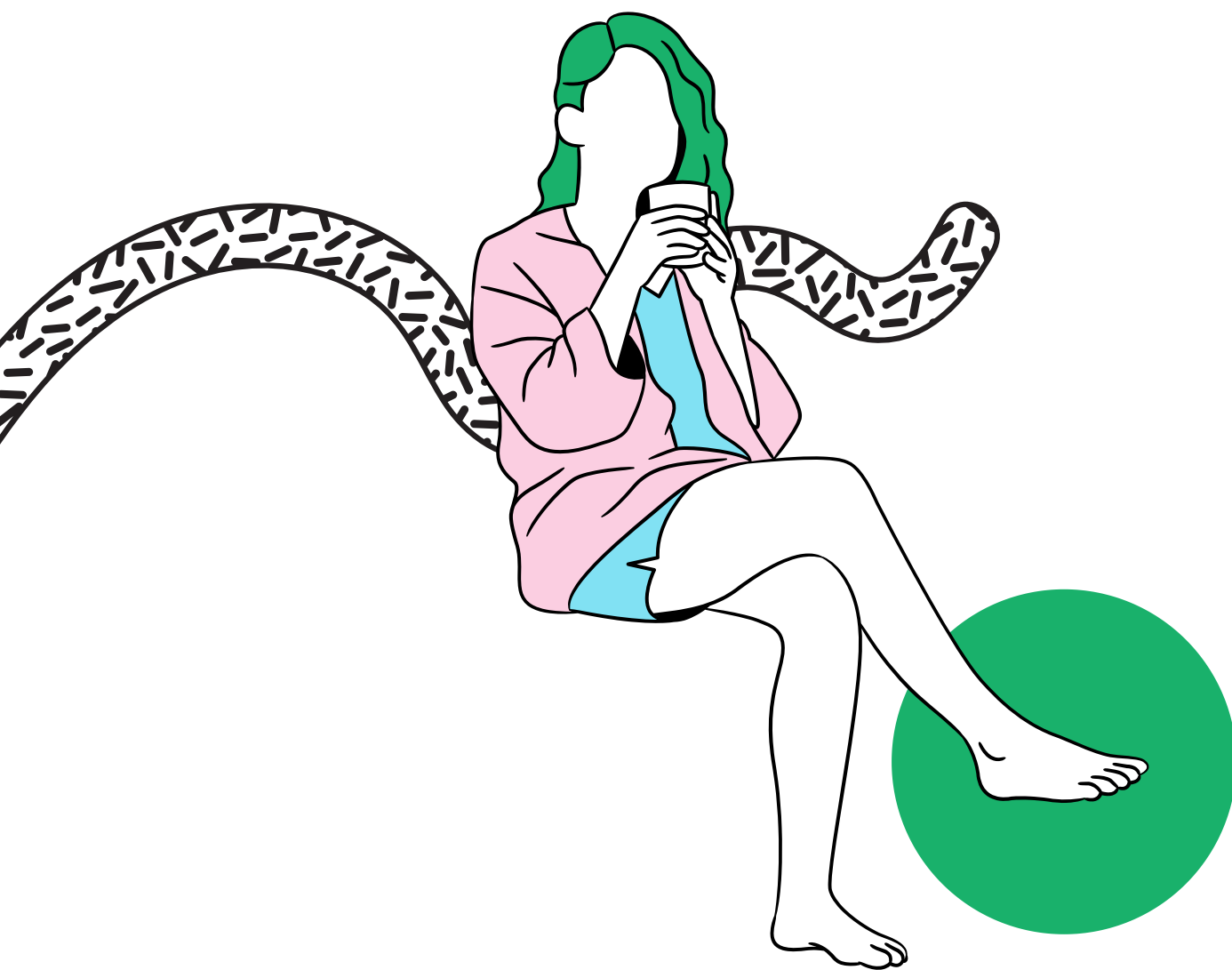
В разгар простудных заболеваний постоянные прикосновения к лицу (рядом с носом и ртом) в 2-3 раза увеличивает риск заболевания гриппом, ОРВИ, КОВИД – 19.

Учёные объясняют это тем, что вирусы простудных заболеваний передаются, не только воздушно – капельным путём, но и через руки. Поэтому гигиена рук является важным звеном в профилактике вирусных заболеваний. В том числе КОВИД – 19.



Один раз в неделю нужно обязательно мыть всё тело тёплой водой с мылом (в душе, в ванне или бане) и обязательно менять нательное бельё.





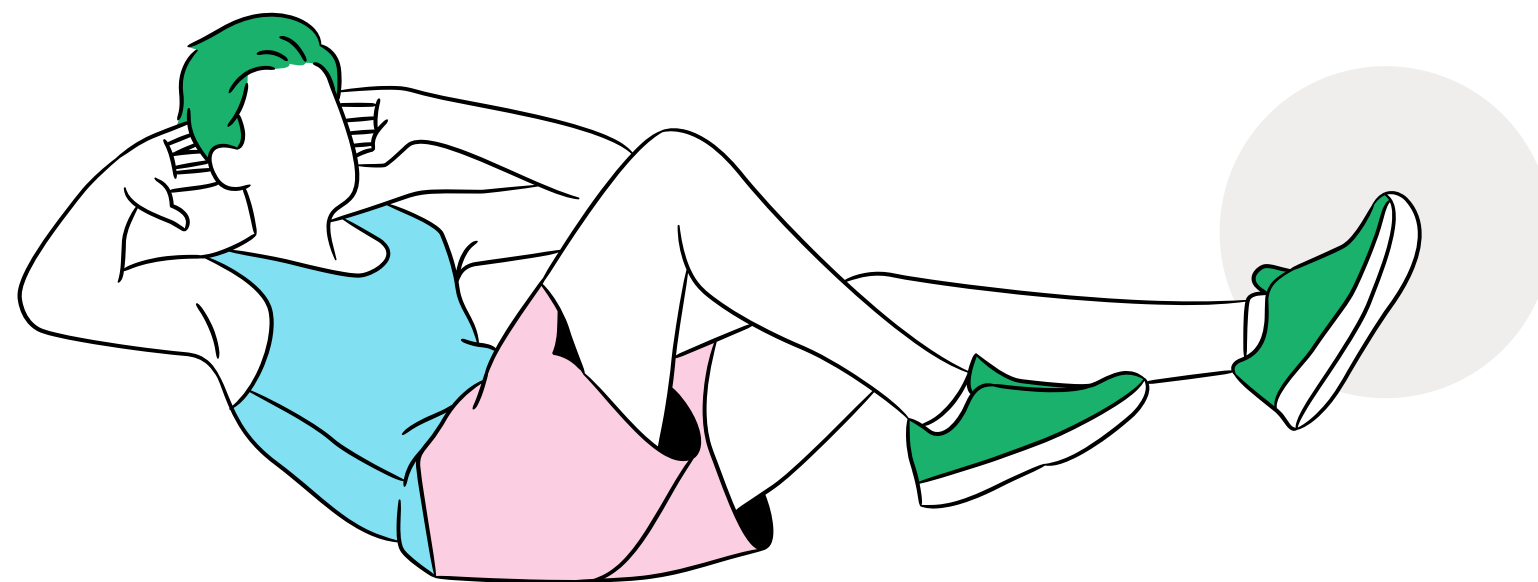
Особого внимания требует уход за руками и ногтями. Под ногтями обитают до 95% всех болезнетворных бактерий известных науке!

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.

Если нет возможности вымыть руки или принять душ, пользуйтесь влажными салфетками. Но доверяйте тем производителям, которые специализируются на детской косметике

Гигиена одежды и обуви

Одежду всегда нужно содержать в чистоте. Верхнюю одежду, в которой человек находится на улице, рабочую одежду, и рабочую обувь не рекомендуется хранить в жилых комнатах, лучше всего оставлять их в передней, а если для этого нет условий, то хранить в шкафу или под специальной занавеской.



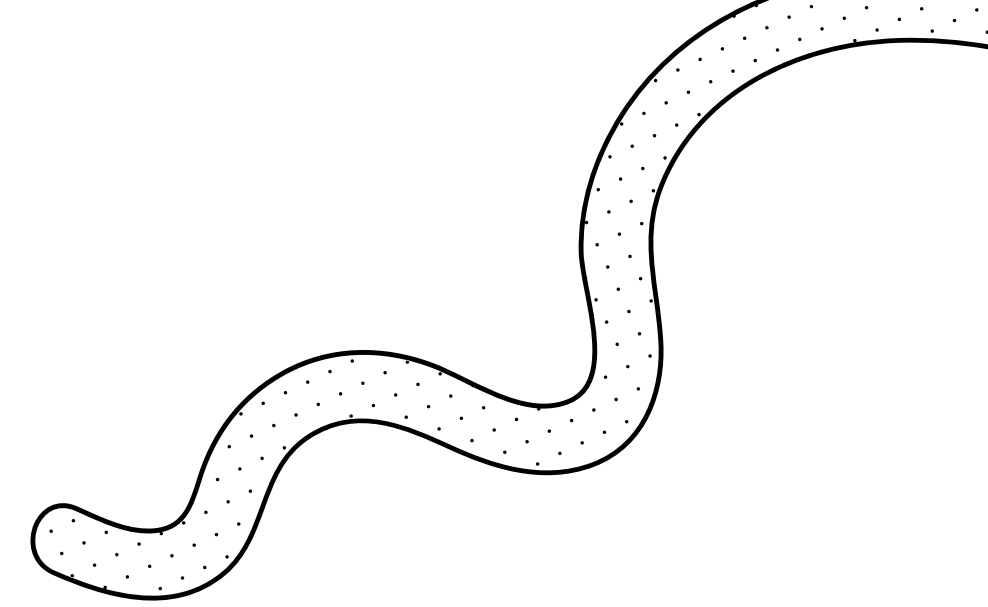


Шерстяную одежду ежедневно чистить щёткой, а раз в неделю проглаживать горячим утюгом через мокрую тряпку.

Особое внимание необходимо уделять чистоте нательного белья. Нательное бельё, а также носки при соприкосновении с телом пропитываются потом и кожным салом. Нательное бельё нужно менять регулярно не реже чем один раз в неделю, а вообще -то правильнее их надо менять ежедневно.

Одежду, изготовленную из хлопчатобумажной ткани, кроме ежедневной чистки щёткой, следует регулярно, не реже двух раз в месяц, стирать.

Гигиена жилья



Гигиена жилья – неотъемлемое правило для каждого человека.

Необходимо соблюдать определенную гигиену жилища, чтобы обеспечить здоровье

Проветривание.

Если не обеспечивать доступ свежего воздуха в помещение, происходит большой расход кислорода, из-за чего появляются головные боли и усталость.

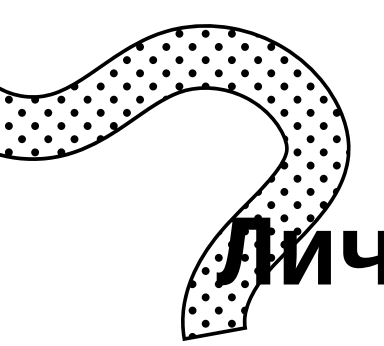
Влажная уборка.

Полы требуют особого внимания, так как это самая загрязняемая часть в жилище.

Поэтому, ежедневно, проводите влажную уборку.

Протирать пыль с остальных поверхностей, таких как шкафы или тумбочки, тоже желательно ежедневно и влажной тряпкой.

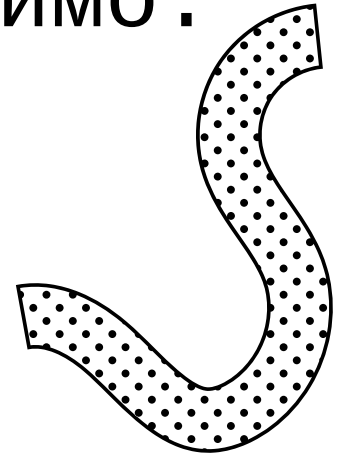
Несомненно, по приходу домой, не забывайте переобуваться и переодеваться в чистую домашнюю одежду, а уличную обувь мыть или протирать влажной тряпкой. Не храните долго грязные вещи, во избежание неприятного запаха и размножения микробов.



Личная гигиена и риск заболевания КОВИД -19

Есть ли связь между
личной гигиеной
подростка и
возможностью заболеть
КОВИД – 19?

Несомненно есть!
поэтому необходимо:

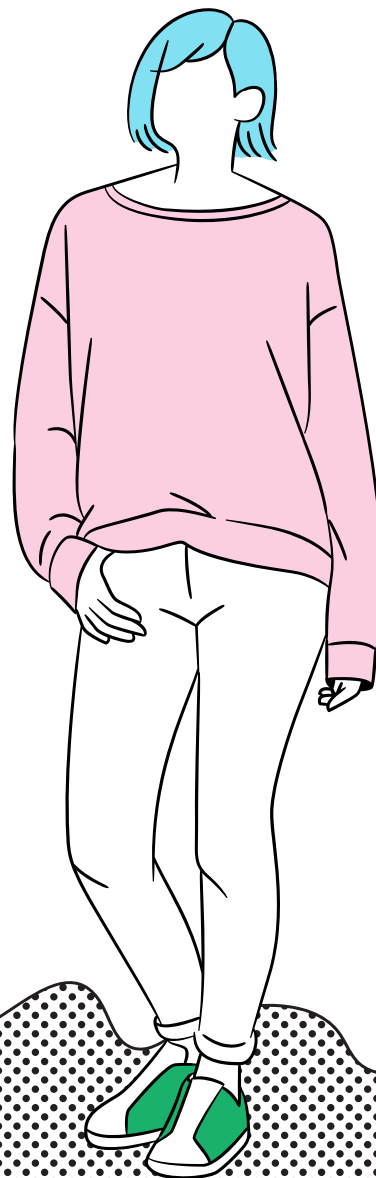


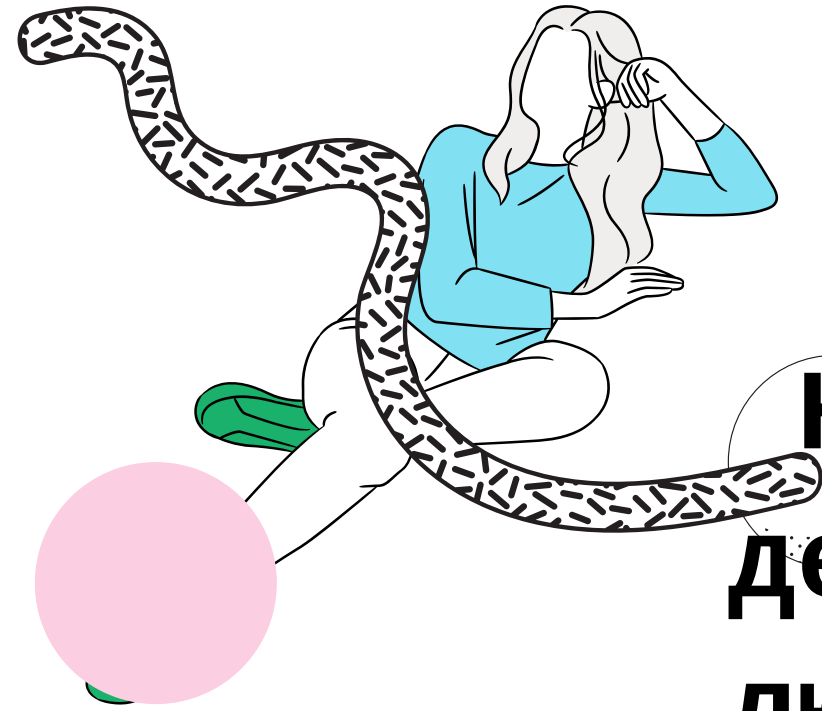
1. Мыть руки после посещения любых общественных мест, транспорта, прикосновений к дверным ручкам, деньгам, оргтехнике общественного пользования на рабочем месте, перед едой и приготовлением пищи.

2. После возвращения с улицы домой – вымыть руки и лицо с мылом, промыть нос изотоническим раствором соли.

3. Прикасаться к лицу, глазам-только недавно вымытыми руками.

4. Отдавать предпочтение гладким прическам, когда вы находитесь в местах скопления людей, распущенные волосы, часто контактируя с лицом, увеличивают риск инфицирования





Коронавирус имеет низкую устойчивость к дезинфицирующим средствам и вообще не любит тех, кто соблюдает правила гигиены. Поэтому самое время «наводить чистоту» на своей территории. Вот 4 правила, которые очень желательно соблюдать:

- 1. Проводите влажную уборку**
- 2. Обрабатывайте рабочие поверхности**
- 3. Проветривайте помещение**
- 4. Протирайте смартфоны**

Контрольные вопросы

1. Личная гигиена необходима:

А-для сохранения и укрепления здоровья,

Б-для повышения аппетита,

В-для предотвращения заболеваний.

2. Одежда и обувь обязательно должны быть:

А-импортного производства,

Б-модными,

В-комфортными

3. Прежде всего, кожа должна быть:

А-чистой,

Б-покрытой макияжем,

В-татуированной

