

Минутка здоровья «Гигиена – залог здоровья»

Цель: показать важность и необходимость соблюдения правил личной гигиены; привить бережное отношение к своему здоровью.

Здравствуйтесь, дорогие ребята! Говорить друг другу **ЗДРАВСТВУЙ** – это, значит, желать здоровья. Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Здоровье не купишь за деньги. Ребята, а что значит – быть здоровым? (ответы детей). Сегодня мы с вами поговорим о том, как помочь нашему организму и никогда не болеть.

Грязь и неряшливость в одежде – это пренебрежение к своему здоровью. Грязнулями бывают, как правило, ленивые люди. Ленивые школьники плохо учатся, не любят чисто писать в тетрадях, скучают на уроках, не читают книги. Они не любят трудиться, помогать родителям в домашних делах.

Личная гигиена – это уход за своим телом и содержание его в чистоте.

Гигиена тела – это неотъемлемая часть человеческого здоровья. Если не ухаживать за собой, то красота увядает, а здоровье портится. Что же подразумевается под гигиеной тела? Прежде всего, она заключается в уходе за **волосами, лицом, состоянием полости рта, за руками, ногами, ногтями** и всего тела, в общем.

Главное, с чего следует начинать личную гигиену тела, так это ежедневно принимать душ. Не обязательно каждый раз использовать мочалку и гель для душа или мыло, важно, чтобы кожа дышала, поэтому, достаточно всего лишь сполоснуться. К тому же, частое применение моющих средств может высушить кожу.

Уход за кожей лица имеет не маловажное значение. **Лучше всего утром умываться обычной проточной водой**, но она не должна быть горячей. Горячая вода вызывает расширение пор, а для жирной кожи чревато появлением жирного блеска и образованием воспалений в виде угрей.

Кожа рук и ног входит в гигиену тела, и она нуждается в не меньшем уходе, чем кожа лица. Под ногтями часто скапливается грязь и микробы, поэтому, им необходимо уделять внимание. Руки следует мыть перед едой, после посещения туалета, общественных мест. Ноги достаточно мыть перед сном, во время принятия душа.

Волосы требуют личной гигиены не меньше, чем другие части тела. Если не следить за своей шевелюрой, вовремя не мыть и не ухаживать, можно навсегда потерять их красоту. Голову следует мыть по мере загрязнения и в зависимости от типа волос. Не надо мыть голову горячей водой, особенно волосы, склонные к жирности. Эффект будет тот же, если умывать лицо такой водой – появиться жирный блеск.