

Здоров'я, безпека  
та добробут

Сьогодні  
30.11.

Урок  
№13



# Особиста гігієна



**Мета:** розуміння та розвиток навичок, необхідних для збереження та покращення загального стану здоров'я та благополуччя учнів, розуміння важливості регулярного миття рук, догляду за шкірою та волоссям, чищення зубів, навчити учнів правильним технікам миття рук, чищення зубів, користування засобами для догляду за тілом, пояснити, як дотримання особистої гігієни допомагає запобігати захворюванням та покращує фізичне та психічне благополуччя, наголошення на важливості дотримання гігієнічних стандартів для запобігання передачі інфекцій та захворювань.

Сьогодні  
30.11.

Організація класу

Встали, дітки, всі рівненько,  
Посміхнулися гарненько,

Настрій на урок взяли  
Й працювати почали.



**Сьогодні  
30.11.**

**Дай відповіді на запитання**

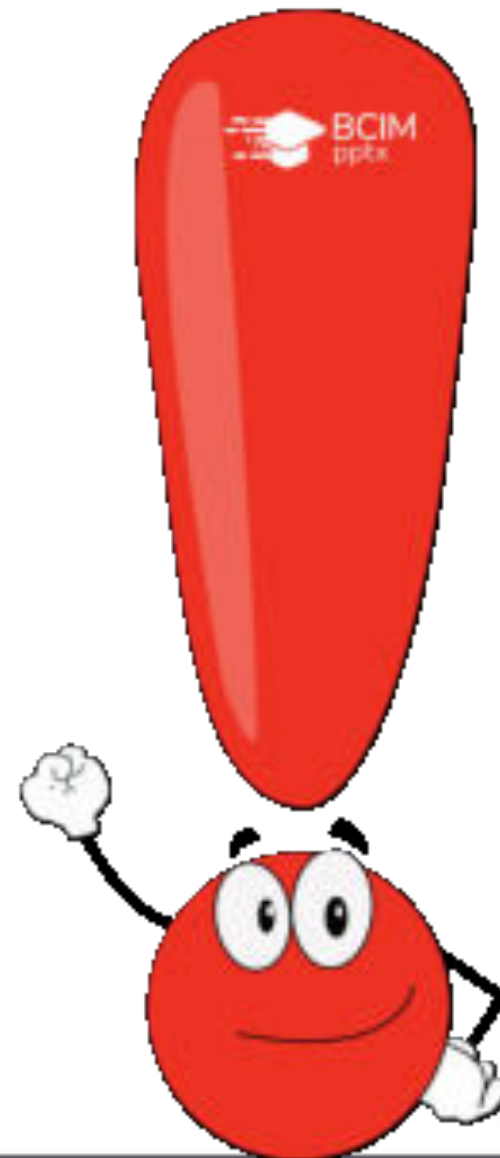
**Чи дбаєш ти про чистоту та  
охайність свого вигляду?**

**Чи виконуєш ти щодня фізичні  
вправи?**

**Чи часто ти гуляєш на свіжому  
повітрі?**



**Якщо твої всі відповіді  
«так», я тебе вітаю; ти  
дотримуєшся правил  
власної гігієни!**



**Гігієна** – наука, що  
навчає вести,  
здоровий спосіб життя  
і уникати хвороб.





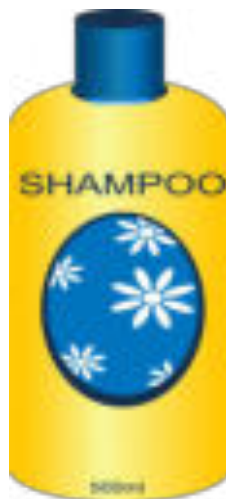
Сьогодні  
30.11.

Що роблять діти, щоб бути охайними? Дати відповіді



Сьогодні  
30.11.

Які із зображених речей у кожної людини мають бути особистими?



Сьогодні  
30.11.

Словничок (записати в зошит)



**Засоби гігієни —**  
**предмети, що**  
**допомагають людині**  
**бути охайною та чистою.**



**Ви, напевно, чули про хвороби брудних рук – розлади шлунка, дизентерію, гепатит А та інші. Так їх називають тому, що інфекція зазвичай потрапляє в організм через руки. Адже руками щодня ми торкаємося багатьох речей, на яких можуть бути збудники хвороби.**



Сьогодні  
30.11.

Подивіться відео про техніку миття рук.



Сьогодні  
30.11.

Подивіться відео про техніку миття рук



Сьогодні  
30.11.

Робота з підручником



**За допомогою мал. 36 продемонструйте, як правильно  
мити руки.**





Сьогодні  
30.11.

## Цікаві факти про шкіру

Загальна вага шкіри  
середньої людини  
складає біля 3-4кг.

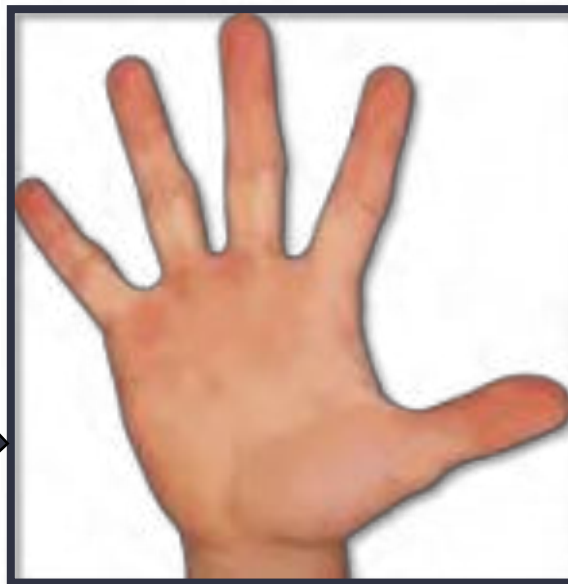
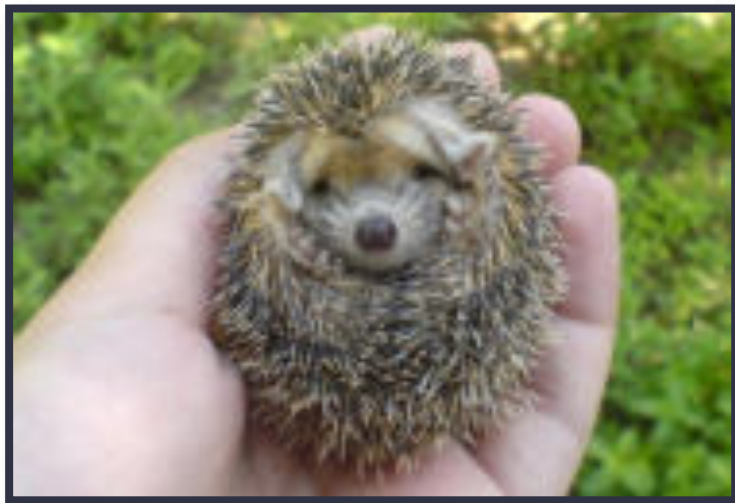


**Шкіра – найбільший  
орган нашого тіла.  
Вона виконує багато  
функцій.**



Сьогодні  
30.11.

Розгляньте фото. Уявіть, що це ви торкаєтеся цих предметів, що ви відчуваєте?





Найтовстіша шкіра (до 0,5 мм) знаходиться на ступнях.



А найтонша - на повіках.



**Верхній шар шкіри — епідерміс — складається з кількох рівнів. Зовнішній шар епідермісу, який ми бачимо, складають мертві клітини. Він захищає організм від потрапляння бактерій і токсинів. За рік зі шкіри злущується приблизно 650 г клітин. З'ясуй, скільки кілограмів шкіри ти вже втратив / втратила за своє життя.**





**Якщо на шкірі є жир чи піт, налипає пил, тоді вона забруднюється. Бруд закриває пори. На брудній шкірі поселяються мікроби. Вони спричиняють неприємний запах і викликають захворювання. Шкіра завжди має бути чистою.**

Сьогодні  
30.11.

## Назвіть заходи, що допомагають тримати тіло в чистоті

Руки потрібно мити  
декілька разів на  
день, до і після їжі,  
також після туалету.

Обличчя, вуха, шию,  
ноги – мити 2 рази  
на день (вранці й  
перед сном).



Зуби потрібно чистити  
хоча б 2 рази на  
день(вранці і перед  
сном) і не менше 2 хв.

Треба мити все тіло  
милом і губкою не  
рідше як 1 раз на  
тиждень.



Сьогодні  
30.11.

Робота з підручником



**Прочитай як правильно доглядати за шкірою.**

Сьогодні  
30.11.

Відгадай загадку

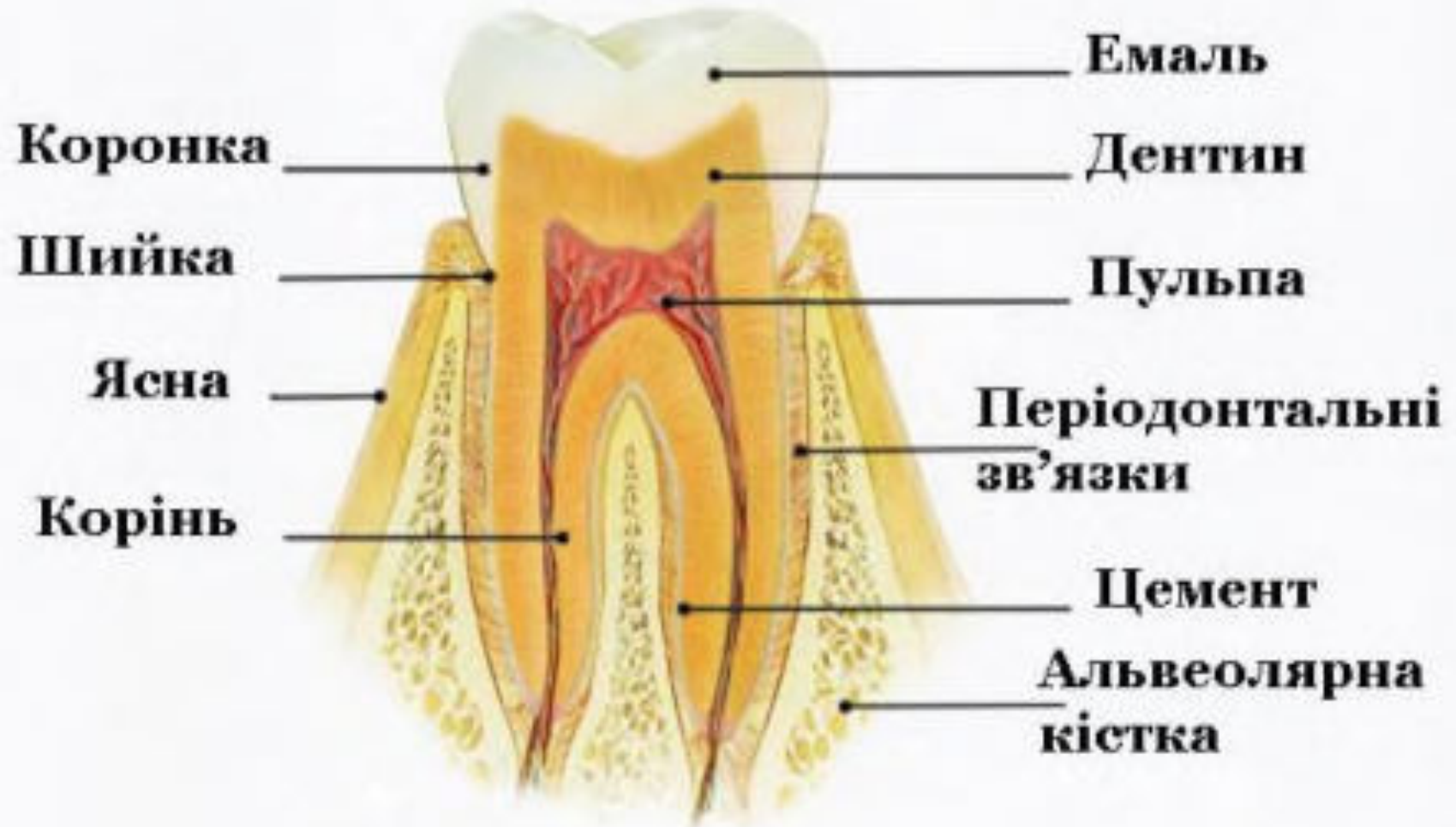
**Біле намисто,  
Помагає кашу їсти.**



**Зуби**

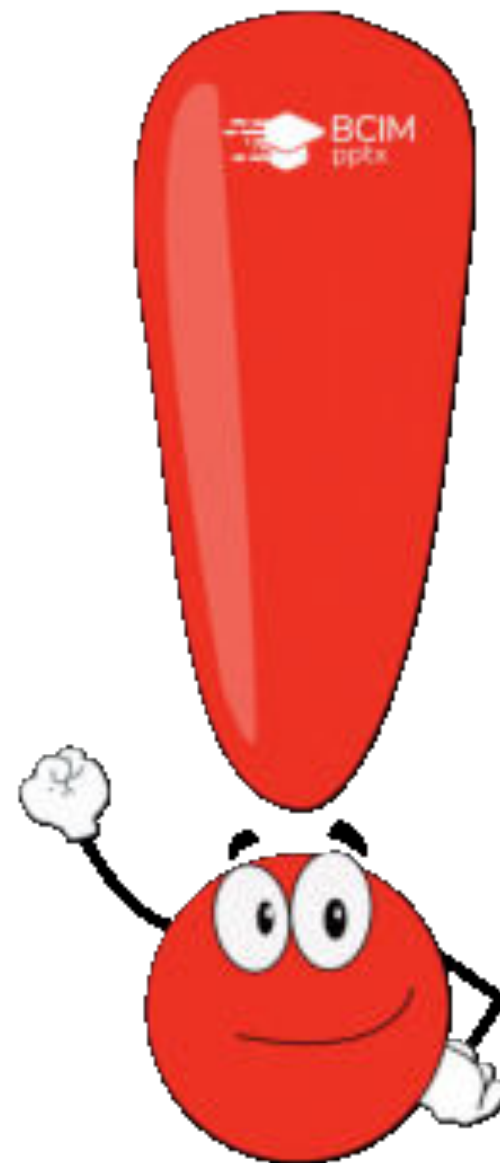
**Важливим елементом особистої гігієни є догляд за зубами, яснами та всією ротовою порожниною. Найбільшою проблемою є наліт у роті. Він містить бактерії, які виділяють кислоту щоразу після їди. Кислота руйнує емаль зубів і спричиняє карієс.**



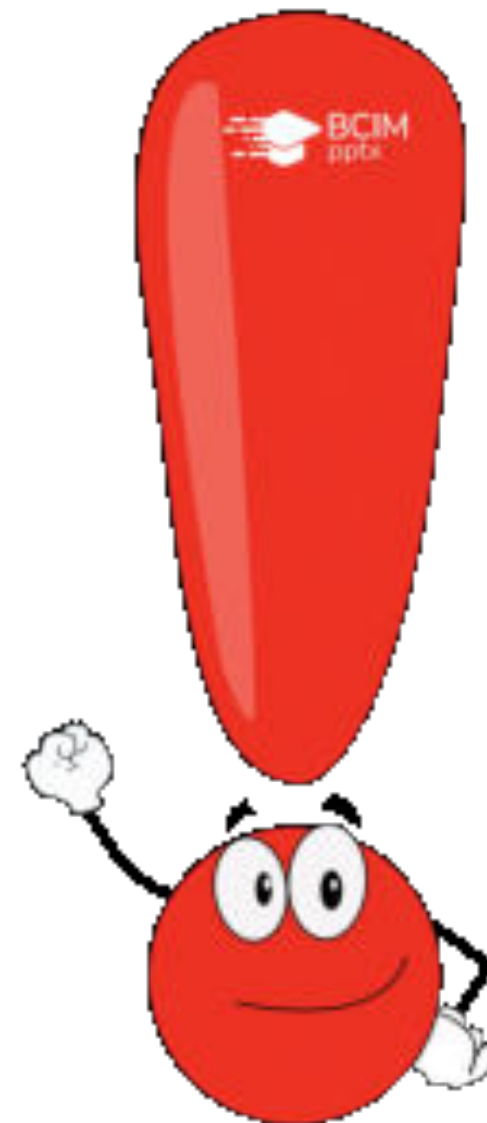




- 1. До складу кісток і зубів входить 99% кальцію, що міститься в організмі людини. Саме тому дефіцит цього мікроелемента позначається в першу чергу на стані здоров'я зубів.**
- 2. Зубна емаль є найміцнішою тканиною в організмі людини завдяки високому вмісту кальцію. Вона складається з кристалів мінералу гідроксиапатиту, які склеєні між собою білками. Така будова перешкоджає виникненню мікротріщин і обумовлює стійкість зубів до агресивного зовнішнього впливу.**
- 3. Тверді тканини зуба не здатні до регенерації. Якщо вони руйнуються, то для відновлення зуба використовуються стоматологічні пломбувальні матеріали або він повністю замінюється протезом.**



- 4. Термін «молочні зуби» був введений Гіппократом, який вважав, що вони формуються завдяки споживанню материнського молока. Частково давньогрецький лікар мав рацію: в молоці міститься велика кількість кальцію, без якого неможливий нормальний розвиток зубів.**
- 5. Жувальна мускулатура людини може створювати тиск до 350 кг. Подібне навантаження провокує пошкодження зубної емалі і навіть руйнування зубів, тому в зазвичай зусилля щелеп рідко перевищує 10-15 кг...**



Сьогодні  
30.11.

## Ознайомтеся з алгоритмом догляду за ротовою порожниною



Перед чищенням зубів  
помити щітку теплою  
водою.



На щетинки зубної щітки  
нанести трохи пастки —  
завбільшиши як горошина.

Чистити зуби треба так:

зовнішні поверхні  
зубів



вигітальними  
руками від ясен

внутрішні поверхні  
жувальних зубів



короткими  
вигітальними  
руками від ясен

внутрішні поверхні  
передніх зубів



від ясен до краю  
зуба



жувальні поверхні зубів — спочатку вздовж  
зубного ряду, а потім — уперек

**Які засоби для догляду за зубами  
ви використовуєте, а які — ні?**

**Які дії ви виконуєте правильно, а  
які — ні?**





Сьогодні  
30.11.

Домашнє завдання надати на перевірку.



**Сторінки 63-67 читати і  
переказувати.**

*Вміти переказати  
конспект.*

**Сьогодні  
30.11.**

Рефлексія



**Я хочу похвалити себе за те, що на  
сьогоднішньому занятті ...**

**На уроці мені особливо  
сподобалося ...**

**На сьогоднішньому уроці мене  
здивувало ...**