

12/13.10.23  
Основи здоров'я

Клас: 9-А,Б  
Вч.: Харенко Ю.А.

# Складові особистої гігієни. Догляд за шкірою

## Дізнаємось про:



- *Дізнаєшся про складові особистої гігієни;*
- *Особливості догляду за шкірою тіла;*
- *Засоби особистої гігієни*

## Пригадай

*Чому додержання чистоти й охайності важливі для здоров'я?*





У давньогрецькій міфології Гігієя — богиня здоров'я.  
На зображеннях богиню обвиває змія, як символ  
мудрості, святості та чистоти.  
Змія кусає того, хто порушує закони Гігієї.

*Особиста гігієна* — це додержання вимог і  
правил заради збереження власного здоров'я і  
працездатності. Вона спрямована на профілактику  
хвороб, створення сприятливих умов для життя і  
гарного самопочуття.



Гігієна помешкання



Догляд за шкірою



Догляд за волоссям



Догляд за  
порожниною рота



Гігієна взуття



Гігієна одягу

**СКЛАДОВІ  
ОСОБИСТОЇ  
ГІГІЄНИ**



У підлітковому віці потові залози функціонують активніше, ніж у дитинстві. Шкіра швидше забруднюється, створюються сприятливі умови для розмноження бактерій, знижуються захисні властивості шкіри, може з'явитися неприємний запах, зокрема під пахвами. Щоб уникнути проблем, пов'язаних із забрудненням і захворюваннями шкіри, треба додержуватися навичок особистої гігієни.



### Догляд за шкірою тіла

Щодня приймати душ. Намилюватися і витиратися після миття згори донизу: спочатку обличчя, руки, тулуб, насамкінець ноги. Після миття одягати чисту білизну

#### Засоби і предмети догляду



Мило



Гель  
для душу



Мочалка



Піна  
для ванни



Рушник

## Догляд за шкірою рук



Регулярно мити руки. Щоб захистити руки під час миття посуду, прання, прибирання помешкання, слід надягати гумові рукавички. Потім помити руки з милом і намастити кремом для рук

**Засоби  
і предмети  
догляду**



Мило



Гумові рукавички



Крем  
для рук дитячий





## Догляд за обличчям

Щоб уникнути появи чорних цяток, прищів, жирного блиску, слід очищати шкіру обличчя щодня зранку та ввечері. Намагатися якомога менше доторкатися до обличчя руками протягом дня.

Якщо виникають проблеми, то косметичні процедури і лікування порадить лікар-косметолог

### Засоби і предмети догляду



Лосьйон



Ватні диски



Крем  
захисний



Палички для  
чищення вух



Гігієнічна  
помада

## Догляд за ногами



Ноги мити щоденно перед сном прохолодною водою з милом. Після миття витирати окремим рушником, особливо ретельно — між пальцями. За потреби намастити ступні ніг і між пальцями кремом або присипати тальком.

Панчохи і шкарпетки міняти не рідше, ніж через день. Не користуватися чужим взуттям. У лазні, басейні, на пляжі взувати спеціальні капці.

Якщо ноги дуже пітніють, мити спочатку теплою, потім прохолодною водою з додаванням відвару кори дуба чи хвоща польового

### Засоби і предмети догляду



Пемза



Рушник для ніг



Крем для ніг



Хвощ



Кора дуба



## Догляд за нігтями



І дівчатам, і хлопцям слід обрізати і чистити нігті, зрізати задирки. Нігті на руках потрібно стригти раз на тиждень, роблячи напівкруглий край, на ногах — раз на 3–4 тижні, роблячи прямий зріз.

Інструменти мають бути чисті. Підліткам не слід зрізати шкіру навколо нігтя, користуватися грубою пилочкою

**Засоби  
і предмети  
догляду**



Манікюрні ножиці



Пилочка

## Догляд за волоссям



Ретельно розчісувати волосся кілька разів на день. Дуже сальне волосся можна мити щодня, сухе — раз чи двічі на тиждень. Якщо з'являється лупа, волосся втрачає блиск, стає ламким і сухим, за порадою слід звернутися до лікаря-дерматолога чи до косметолога

**Засоби  
і предмети  
догляду**



Шампунь



Гребінець



Щітка



Шапочка для  
волосся





ЯКЩО ПІСЛЯ КОРИСТУВАННЯ МИЛОМ,  
КРЕМОМ, ГЕЛЕМ ВІДЧУВАЄШ  
СВЕРБІЖ ШКІРИ, ВИНИКАЄ ПОЧЕРВОНІННЯ,  
НАБРЯК, НЕГАЙНО ПРИПИНИ  
КОРИСТУВАТИСЯ ЦИМ ЗАСОБОМ І РОЗКАЖИ  
ПРО ЦЕ ДОРОСЛИМ.

*ВИКОНУЮЧИ ВСІ ПІПІЄНІЧНІ ПОРАДИ, ЗАВЖДИ БУДЕШ ОХАЙНИМ ТА  
МАТИМЕШ ПРИВАБЛИВИЙ ВИГЛЯД. ЦЕ НЕ ТІЛЬКИ КОРИСНО ДЛЯ ЗДОРОВ'Я,  
А Й СПРИЯЄ ВПЕВНЕНІЙ ПОВЕДІНЦІ, ПІДВИЩЕННЮ САМООЦІНКИ.*

# ОСОБИСТА ГІГІЄНА ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ

## ПЕРЕД ЗАНЯТТЯМ



Добирати спортивний одяг відповідно до рухової активності.

Для занять гімнастикою чи бігом вибирати спортивний одяг із тканин, що добре поглинають вологу, і шкарпетки з натуральних ниток.

Взувати спортивне взуття.





# ОСОБИСТА ГІГІЄНА ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ

## ПІД ЧАС ЗАНЯТТЯ

Витирати піт паперовими серветками  
або чистим особистим рушником.

Пити воду.



# ОСОБИСТА ГІГІЄНА ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ

## ПІСЛЯ ЗАНЯТТЯ



Під час прийняття душу використовувати особисті мочалку, рушники (різні для тіла і ніг), захисну шапочку для волосся, гумові капці.

Якщо немає можливості прийняти душ, то можна скористатися вологими серветками.

Після заняття переодягатися в чистий одяг.

Не носити спортивне взуття цілий день, перевзуватися.



## ПІДСУМКИ

Щоденне дотримання основних правил особистої гігієни — запорука здоров'я. Якщо займаєшся фізичною культурою та спортом, слід знати й дотримуватися правил особистої гігієни під час занять.

Усі засоби особистої гігієни добирати індивідуально, відповідно до віку.

Користуватися тільки власними предметами особистої гігієни.

# ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

1. Прочитайте § **Складові особистої гігієни. Догляд за шкірою**
2. Робота у зошиті:  
Склади пам'ятку «Правила особистої гігієни» з урахуванням особистих потреб.