

**Экспертно-консультативный совет родительской общественности  
при Департаменте образования и науки города Москвы**

# **Урок гигиены**

**для учеников средней и старшей школы**



**ЭКСПЕРТНО-  
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ  
СОВЕТ  
РОДИТЕЛЬСКОЙ  
ОБЩЕСТВЕННОСТИ**

# Гигиена - соблюдения правил

Для сохранения здоровья важно соблюдение простых гигиенических правил, поддержание:

**чистоты кожи и волос**

**гигиены полости рта**

**привычки к проведению утренней зарядки**

**соблюдения чистоты и аккуратности в одежде**

**порядка в комнате**

**порядка на рабочем месте**

**порядка в шкафах, в школьной сумке,**

**индивидуальном шкафчике**



## Что такое гигиена?

Гигиена (от греч. *hygienos* – **приносящий здоровье**) – это медицинская наука, которая изучает, как внешняя среда влияет на организм человека. Под внешним фактором подразумевается и социальный, и рабочий, и учебный, и бытовой, и природный аспекты.

Личная гигиена - это то, что уберегает нас от попадания бактерий в наш организм.

Соответственно, это не только благополучно влияет на опрятный внешний вид, но и на поддержание уровня здоровья и его укрепления.

# Личная гигиена: из чего она складывается?

1. Мытье рук
2. Регулярный ход за лицом и телом
3. Наличие индивидуальных средств личной гигиены (зубная щетка, полотенце, платочки носовые, столовые приборы, чашки и т.д.)

*Предложите свои варианты?*



## Факты о мытье рук

В России только каждый третий школьник регулярно моет руки!

71% людей, имеющих домашних животных, не моет руки после общения с ними!

Правильный режим питания в течение дня соблюдает не более 51% россиян!

Среди нас есть те, кто просто забывают мыть руки, а есть и те, кто считает это бесполезной тратой времени.



# Как правильно мыть руки

Намочите руки. Откройте теплую воду в кране и равномерно намочите под ней руки. Вопреки распространенному заблуждению, горячая вода не смывает бактерии, лучше мыть теплой.

Возьмите мыло. Подойдет любое. Однако, для того, чтобы мытье рук доставляло вам больше удовольствия, выберите себе мыло по вкусу, руководствуясь собственными предпочтениями в вопросах формы, цвета и запаха.

Не стоит думать, что антибактериальное мыло лучше обычного. Принцип действия мыла в смывании микробов с кожи, а не в их уничтожении. Более того ученые предполагают, что повсеместное использование антибактериального мыла может привести к появлению бактерий, устойчивых к действию антибактериальных веществ.

Хорошо намыльте руки. Тщательно намыльте кисти (с обеих сторон), пальцы, промежутки между пальцами и запястья.



# Как правильно мыть руки

Мойте руки не меньше 15-20 секунд. Энергично потрите руки друг об друга и не смывайте мыло сразу - дайте ему несколько секунд и убедитесь, что каждый участок ваших рук намылен. Чтобы этого добиться, обхватите одну руку с плотно сжатыми пальцами другой рукой и потрите, совершая круговые движения вперед и назад, затем смените руки.

Тщательно промойте руки. Подставьте их под проточную воду ладонями вниз, не дотрагиваясь до поверхности раковины. Так вы смоете и мыло, и бактерии, которые находятся на ваших руках.

Для того чтобы закрутить кран, используйте салфетку или полотенце, особенно в общественных туалетах.

Вытрите руки полотенцем досуха. Лучше использовать бумажные полотенца, которые более гигиеничны, чем обыкновенные тканевые.



# КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ

Смочите руки водой.



Интенсивно разотрите ладони.



Разотрите ладонь по кругу пальцами другой руки.



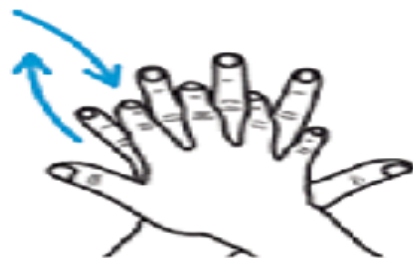
Смойте мыло с рук водой.



Нанесите достаточно мыла, чтобы покрыть всю поверхность рук.



Потрите тыльную сторону одной ладони пальцами другой руки и наоборот.



Вращательным движением протрите большой палец ладонью другой руки. Повторите для другой ладони.



Используйте (бумажное) полотенце, чтобы выключить кран.



Чтобы высушить руки, используйте полотенца.

Потрите ладони друг о друга, перекрестив пальцы.



Вымойте согнутые кончики пальцев ладонью другой руки.



Теперь руки в безопасности.





# Личная гигиена в период инфекционных заболеваний

- ✓ Мытье рук после прихода с улицы, посещения туалета и т.д. (см. как правильно мыть руки)
- ✓ Тщательно обрабатывать вещи и предметы, используемые большим количеством людей одновременно (дверные ручки, краны и т.д.)
- ✓ Если в доме находится больной инфекционным заболеванием - изолировать его в отдельную комнату, проводить дезинфекцию, носить ватно-марлевые повязки.
- ✓ Избегать мест массового скопления людей (магазинов, кинотеатров и др.)
- ✓ В общественных местах защищать дыхательные пути ватно-марлевой повязкой (маской).
- ✓ Избегать поцелуев
- ✓ Рекомендовано употреблять в пищу лук, чеснок, фрукты и овощи, богатые витаминами.

# Как передается коронавирус?

- ✓ воздушно-капельным путем (при кашле или чихании)
- ✓ контактным путем (поручни в транспорте, дверные ручки и другие загрязненные поверхности и предметы, одежда)



## 7 шагов по профилактике коронавирусной инфекции

Воздержитесь от посещения общественных мест: торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий, транспорта.

Не касайтесь грязными руками глаз, лица и рта.

Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).

Тщательно мойте руки с мылом и водой после возвращения с улицы и контактов с людьми, дезинфицируйте гаджеты и рабочие поверхности.

Дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь.

Ограничьте по возможности при приветствии тесные объятия и рукопожатия.

Пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка)



ЭКСПЕРТНО-  
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ  
СОВЕТ  
РОДИТЕЛЬСКОЙ  
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

# ЗНАТЬ И СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ ВАЖНО КАЖДОМУ ЧЕЛОВЕКУ

Берегите себя, своих родных и близких,  
заботьтесь об окружающих вас людей!



ЭКСПЕРТНО-  
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ  
СОВЕТ  
РОДИТЕЛЬСКОЙ  
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

**ГОРОДСКОЙ ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ  
РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ  
ПРИ ДЕПАРТАМЕНТЕ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ г. МОСКВЫ**  
[www.roditel.educom.ru](http://www.roditel.educom.ru)

**Председатель: Мясникова Людмила Александровна**  
[Myasnikovalala@mos.ru](mailto:Myasnikovalala@mos.ru)    [Mjasnikowana@yandex.ru](mailto:Mjasnikowana@yandex.ru)

**Заместитель председателя: Галузина Ольга Алексеевна**  
**+7 (926) 595-42-32**    [GaluzinaOA@mail.ru](mailto:GaluzinaOA@mail.ru)    [GaluzinaOA@mos.ru](mailto:GaluzinaOA@mos.ru)

**Контакты для обращения:**  
**+7 (963) 670 – 34 – 90**    **+7 (495) 123 – 37 – 31**  
[nebudzavisim@mail.ru](mailto:nebudzavisim@mail.ru)

