



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

KÓD MATERIÁLU: VY_32_INOVACE_01_5

TÉMATICKÁ OBLAST: ZDRAVÍ

TÉMA: Hygiena a péče o tělo

DATUM: 28. 3. 2014

AUTOR: Mgr. Kateřina Dudková

ŠKOLA: Odborné učiliště a Praktická škola, Nový Jičín, příspěvková organizace

OBOR VZDĚLÁNÍ: Praktická škola

ANOTACE: Materiál je určen k výuce tělesné výchovy. Žáci se seznámí s hygienou a péčí o své tělo.

ZDROJE:

— Zdroj obrázků: www.office.microsoft.com – kliparty

HYGIENA A PÉČE O TĚLO



HYGIENA = UDRŽOVÁNÍ ČISTOTY. HYGIENU JE TŘEBA DODRŽOVAT, ABYCHOM SI UCHOVALI ZDRAVÍ!!!

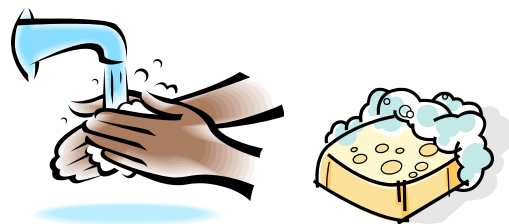
- KAŽDODENNÍ OSOBNÍ HYGIENA JE NEZBYTNÁ. POMÁHÁ ZABRAŇOVAT ŠÍŘENÍ BAKTERIÍ, KTERÉ MOHOU VÉST K INFEKČÍM NEBO ROZŠÍŘENÍ KOŽNÍCH VYRÁŠEK.

PÉČE O POKOŽKU:

ČLOVĚK BY SE MĚL KAŽDÝ DEN UMÝVAT. NEJLEPŠÍ VOLBA JE SPRCHOVÁNÍ. PŘÍLIŠ ČASTÉ KOUPÁNÍ POKOŽKU VYSUŠUJE. PO OSPRCHOVÁNÍ JE DOBRÉ NATŘÍT TĚLO TĚLOVÝM MLÉKEM.



V LÉTĚ CHRÁŇTE POKOŽKU OPALOVACÍM KRÉMEM S UV FAKTOREM. ZABRÁNÍTE JEJÍMU SPÁLENÍ OD SLUNCE.



PÉČE O RUCE:

RUCE JE POTŘBA SI UMÝVAT POKAŽDÉM POUŽITÍ WC A PŘED JÍDLEM.

PO PRÁCI, POUŽIJTE KRÉM NA RUCE, KTERÝ ZABRÁNÍ POPRASKÁNÍ KŮŽE.

NEHTY NA RUKOU A NOHOU PRAVIDELNĚ ZASTŘIHUJTE NEBO PILUJTE PILNÍKEM. NIKDY SI NEHTY NEKOUSEJTE. JE TO NEHYGIENICKÉ.

PÉČE O PLEŤ:

ČISTÍ SE VODOU A JEMNÝM MÝDLEM, TÍM ODSTRANÍTE NEČISTOTU A ZABRÁNÍTE TVORBĚ VYRÁŠEK.

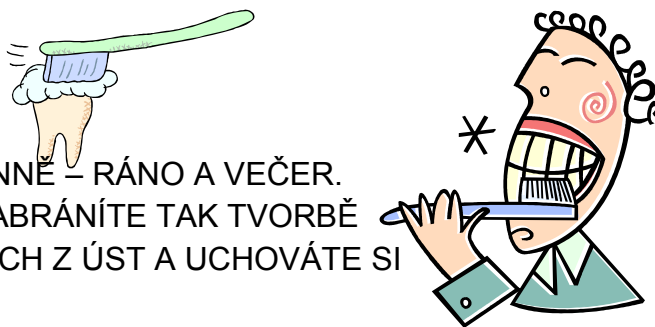


V PŘÍPADĚ AKNÉ POUŽIJTE SPECIÁLNÍ KOSMETIKU, KTERÁ SE PRODÁVÁ V DROGERII. AKNÉ NEŠKRÁBEJTE ANI NEMAČKEJTE, MOHLI BYSTE SI ROZŠÍŘIT INFEKCI NEBO ZPŮSOBIT TRVALÉ JIZVY NA OBLIČEJI.

PÉČE O ZUBY:

ZUBY SE MAJÍ ČISTIT MINIMÁLNĚ 2x DENNĚ – RÁNO A VEČER. JE DOBRÉ SI ČISTIT ZUBY I PO JÍDLE. ZABRÁNÍTE TAK TVORBĚ ZUBNÍHO POVLAKU, ODSTRANÍTE ZÁPACH Z ÚST A UCHOVÁTE SI TAK ZDRAVÉ ZUBY A DÁSNĚ.

MĚLI BYCHOM CHODIT PRAVIDELNĚ 2x ZA ROK K ZUBNÍMU LÉKAŘI.



PÉČE O VLASY A VOUSY:

VLASY PRAVIDELNĚ MYJTE ŠAMPÓNEM K ODSTRANĚNÍ ŠPÍNY A MASTNOTY. VLASY SUŠTE FÉNEM A ROZČESÁVEJTE HŘEBENEM.

O VLASY SE NÁM STARÁ KADEŘNÍK, KTERÝ JE PRAVIDELNĚ ZASTŘIHÁVÁ.

BARVENÍ VLASŮ, KULMOVÁNÍ, VLASOVÉ ŽEHLENÍ A TRVALÁ NIČÍ NAŠE VLASY.

MUŽI SI PRAVIDELNĚ HOLÍ VOUSY. K HOLENÍ POUŽÍVAJÍ PĚNU NA HOLENÍ A ŽILETKU.



PÉČE O POHLAVNÍ ORGÁNY:

PÉČE O POHLAVNÍ ORGÁNY JE VELMI DŮLEŽITÁ U MUŽŮ I ŽEN.

ŽENY BY MĚLI DBÁT NA ZVÝŠENOU HYGIENU V DOBĚ MENSTRUACE – PRAVIDELNĚ SI VYMĚŇOVAT VLOŽKY A ČASTĚJI SE SPRCHOVAT.

MUŽI BY MĚLI TAKÉ DBÁT NA OSOBNÍ HYGIENU POHLAVNÍCH ORGÁNU (PENISU), ABY ZABRÁNILI INFEKCI.

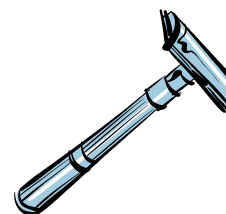
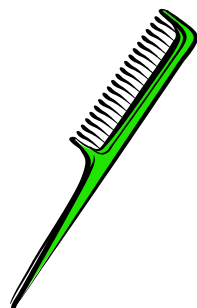
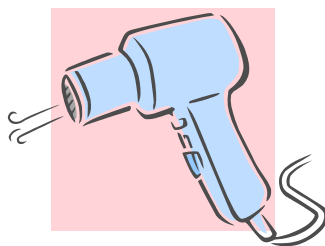
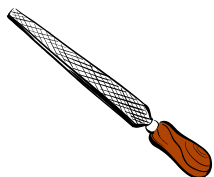
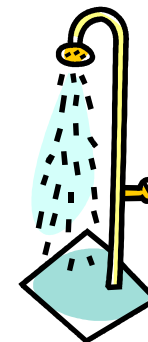
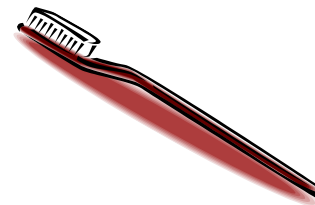
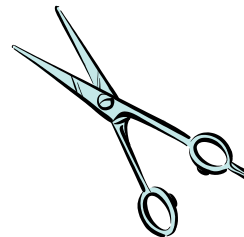
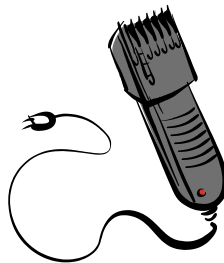
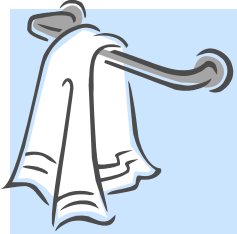
! PŘI JAKÉMKOLI VÝTOKU NEBO DRÁŽDĚNÍ JE NUTNÉ VYHLEDAT LÉKAŘE !

- ŽENY: GYNEKOLOGA
- MUŽI: UROLOGA



HYGIENICKÉ POMŮCKY

ÚKOL: POJMENUJ JEDNOTLIVÉ PŘEDMĚTY A ŘEKNI, K ČEMU SE POUŽÍVAJÍ:



OTÁZKY NA TĚLO

1. KAŽDÝ DEN SI BLÉKÁM ČISTÉ PRÁDLO

ANO

NE

2. NEHTY SI OKUSUJU 2x TÝDNĚ

ANO

NE

3. PŘED JÍDLEM SI MYJU RUCE

ANO

NE

4. ZUBY SI ČISTÍM 2x DENNĚ

ANO

NE

5. ČEŠU SE JEDNOU TÝDNĚ

ANO

NE

6. CHODÍM SPÁT PO PŮLNOCI

ANO

NE

7. SPRCHUJU SE POUZE O VÁNOCÍCH

ANO

NE

8. SMRKÁM DO PAPIROVÝCH KAPESNÍKŮ

ANO

NE

9. NA TOALETU SI NOSÍM SVAČINU

ANO

NE

10. SLADKOSTÍ KAZÍ ZUBY

ANO

NE

11. K DOKTOROVI CHODÍM RADĚJI KAŽDÝ TÝDEN

ANO

NE

12. PŘI KAŠLI SI ZAKRÝVÁM ÚSTA

ANO

NE