

МБУК «Городецкая ЦБС»
Центральная детская библиотека

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЧАС
«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ –
СТИЛЬ ЖИЗНИ»

Личная гигиена



Г. Городец – 2021

ПОНЯТИЕ О ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЕ

«ГИГИЕНА» происходит от греческого «гигиэйнос» — целебный, приносящий здоровье.

Гигиена - это наука, изучающая условия, необходимые для сохранения здоровья.

Чистота и личная гигиена — неотъемлемые спутники человека на протяжении всей его жизни.

Личная гигиена — это комплекс правил, выполняя которые вы сохраните и укрепите свое здоровье.



Личная гигиена

Гигиена жилища



Гигиена кожи



Гигиена питания



Гигиена одежды



Гигиена воды



Что включает в себя личная гигиена:

Соблюдение чистоты тела, белья, одежды, жилища.



ПРАВИЛА:

- Перед едой каждый раз мойте теплой водой с мылом руки
- Своевременно меняйте белье, носки, чулки, Колготки
- Если кожа сухая или чешется, смажьте ее кремом
- Не выдавливайте прыщи
- Защищайте кожу от обморожения
- Не носите слишком тесную одежду



Что включает в себя личная гигиена:

**Правильное
приготовление
и регулярный
прием пищи**



ГИГИЕНА ПИТАНИЯ

Для справки

За 70 лет человек съедает и выпивает:

- **2.5 т белков**
- **2 т жиров**
- **10 т углеводов**
- **0.2-0.3 т поваренной сол**
- **50 т воды**



РАЦИОН ДОЛЖЕН БЫТЬ РАЗНООБРАЗНЫМ



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ - ЗАЛОГ К ЗДОРОВЬЮ



СУТОЧНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ РАЦИОНА

- Завтрак - около $\frac{1}{3}$ суточного рациона
 - Обед – более $\frac{1}{3}$ суточного рациона
 - Ужин – менее $\frac{1}{3}$ суточного рациона
- интервал между приемами пищи 5 – 6 часов
ужин - не позднее чем за 2 часа до сна

завтрак



обед



ужин



перед сном



ГИГИЕНА ВОДЫ

Вода в организме выполняет следующие функции:

- 1. Растворяет многие химические вещества**
- 2. Из организма выводит шлаки**
- 3. Участвует терморегуляции**

Вода может содержать:

- Микроорганизмы (кишечные инфекции -дизентерия, туляремия и др.)**
- Яйца или личинки гельминтозов (паразитические черви, глисты)**

Лучшая защита – пить кипяченую воду

Что включает в себя личная

Чередование **гигиена:**

труда

и **активного**

отдыха,



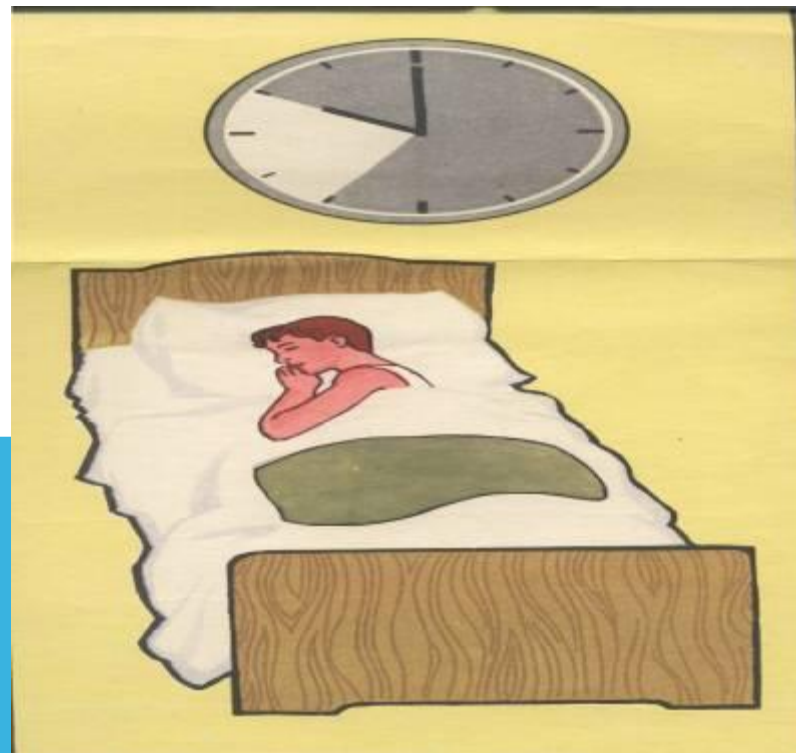
**умственного и
физического труда**

Что включает в себя личная гигиена:

**Занятия
физкультурой**



**Полноценный
сон**



ГИГИЕНА ОДЕЖДЫ

Функция одежды – защита организма от неблагоприятных внешних условий и воздействия

Одежда должна соответствовать:

- климатическим условиям,
- не затрудняющий кровообращению и дыханию,



ГИГИЕНА ЖИЛИЩА.

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЕ ЖИЛИЩЕ:

**Достаточно
просторным и сухим**

**Хорошо освещенный
солнечным светом**

Проветриваться

**Незагрязненную
воздушную среду**

**Температура 18-19
градусов**

Влажность 40-60 %

Чистой



Инфекционные заболевания

ОТЛИЧИЕ ИНФЕКЦИОННЫХ БОЛЕЗНЕЙ ОТ ОБЫЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Их вызывает болезнетворные микроорганизмы.

Видимые лишь с помощью микроскопа

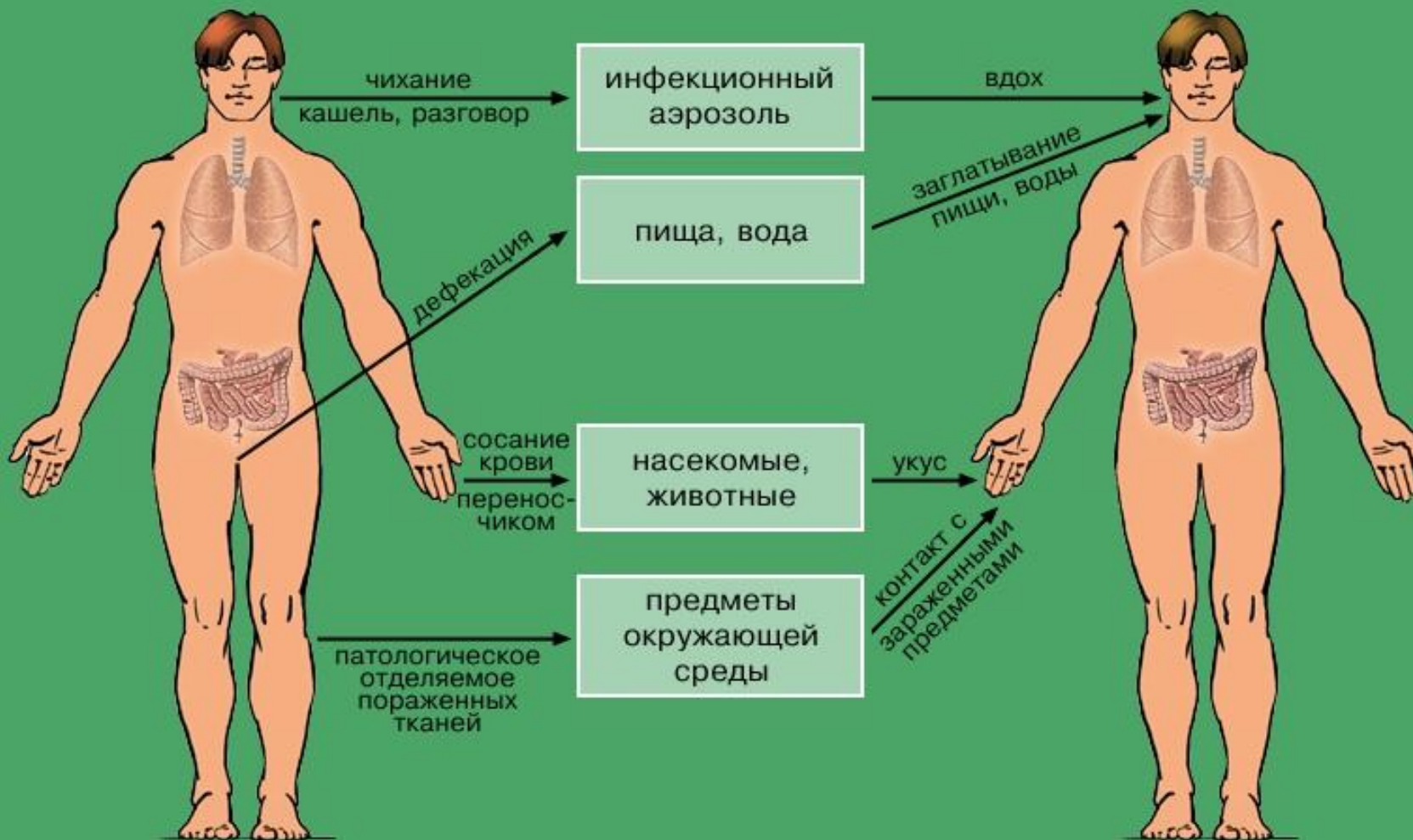
**Передаются от зараженного организма
здоровому**

**Каждая заразная болезнь вызывается
определенным микробом - возбудителем**

ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОДРАЗДЕЛЯЮТСЯ

- 1. Инфекции дыхательных путей (ангина, дифтерия, корь, туберкулез)**
- 2. Кишечные инфекции (дизентерия, холера, брюшной тиф)**
- 3. Кровяные инфекции (малярия, туляремия, клещевой энцефалит, СПИД)**
- 4. Инфекция наружных покровов (чесотка, сибирская язва, столбняк)**

ПУТИ ПЕРЕДАЧИ ИНФЕКЦИИ

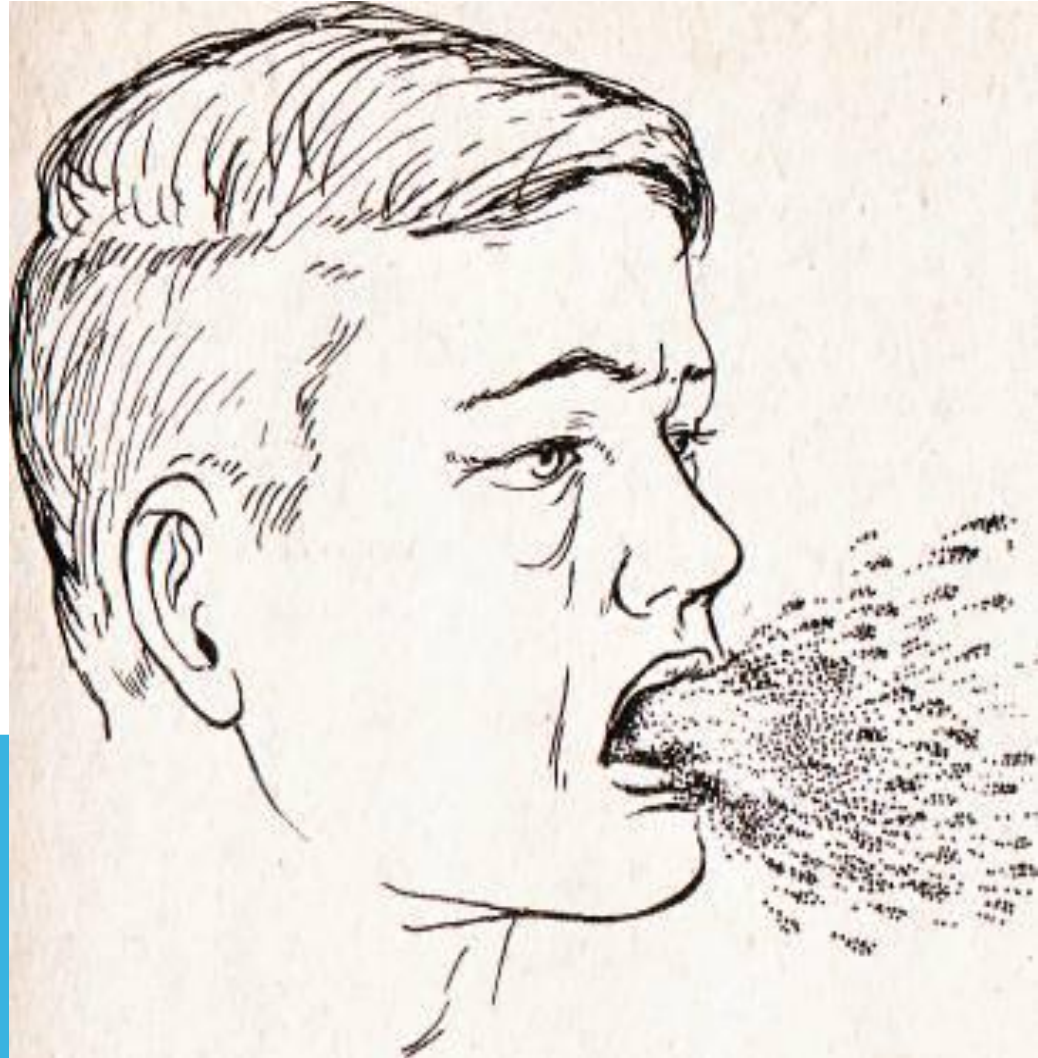


Источник инфекции

Заражающийся организм

ИНФЕКЦИИ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ ПЕРЕДАЮТСЯ ВОЗДУШНО КАПЕЛЬНЫМ ПУТЕМ

**Распространение
капелек слизи
и слюны, содержащих
возбудителей
инфекционных
заболеваний, при
кашле и чиханье
больного.**



КИШЕЧНЫЕ ИНФЕКЦИИ РАСПРАСТРАНЯЮТСЯ ЧЕРЕЗ ПРОДУКТЫ, ВОДЫ



КРОВЯНЫЕ ИНФЕКЦИИ – ЧЕРЕЗ УКУСЫ КРОВОСОСУЩИХ НАСЕКОМЫХ

ПЕРЕНОСЧИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ



МАЛЯРИЙНЫЙ
КОМАР



ВОШЬ
ПЛАТЯНАЯ

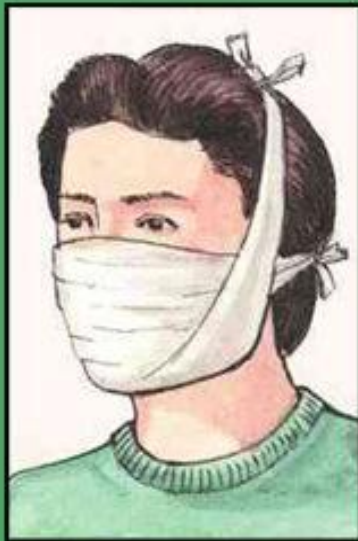


КЛЕЩ
ЛЕСНОЙ

ИНФЕКЦИЯ НАРУЖНЫХ ПОКРОВОВ – КОНТАКТНЫЙ ПУТЬ.



ПРОФИЛАКТИКА ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



Носить
ватно-марлевые
повязки



Изолировать
больного



Госпитализировать
больных



Провести
дезинфекцию



При возникновении
очага инфекции-
ввести карантин

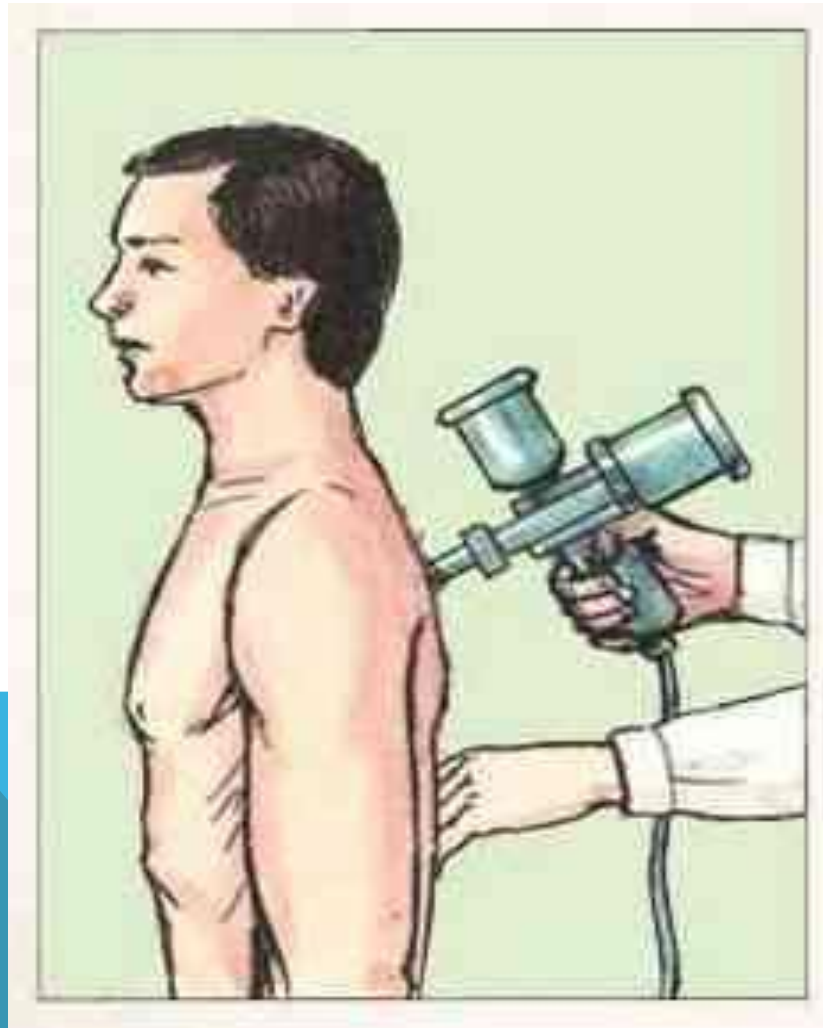


Принимать
антибиотики

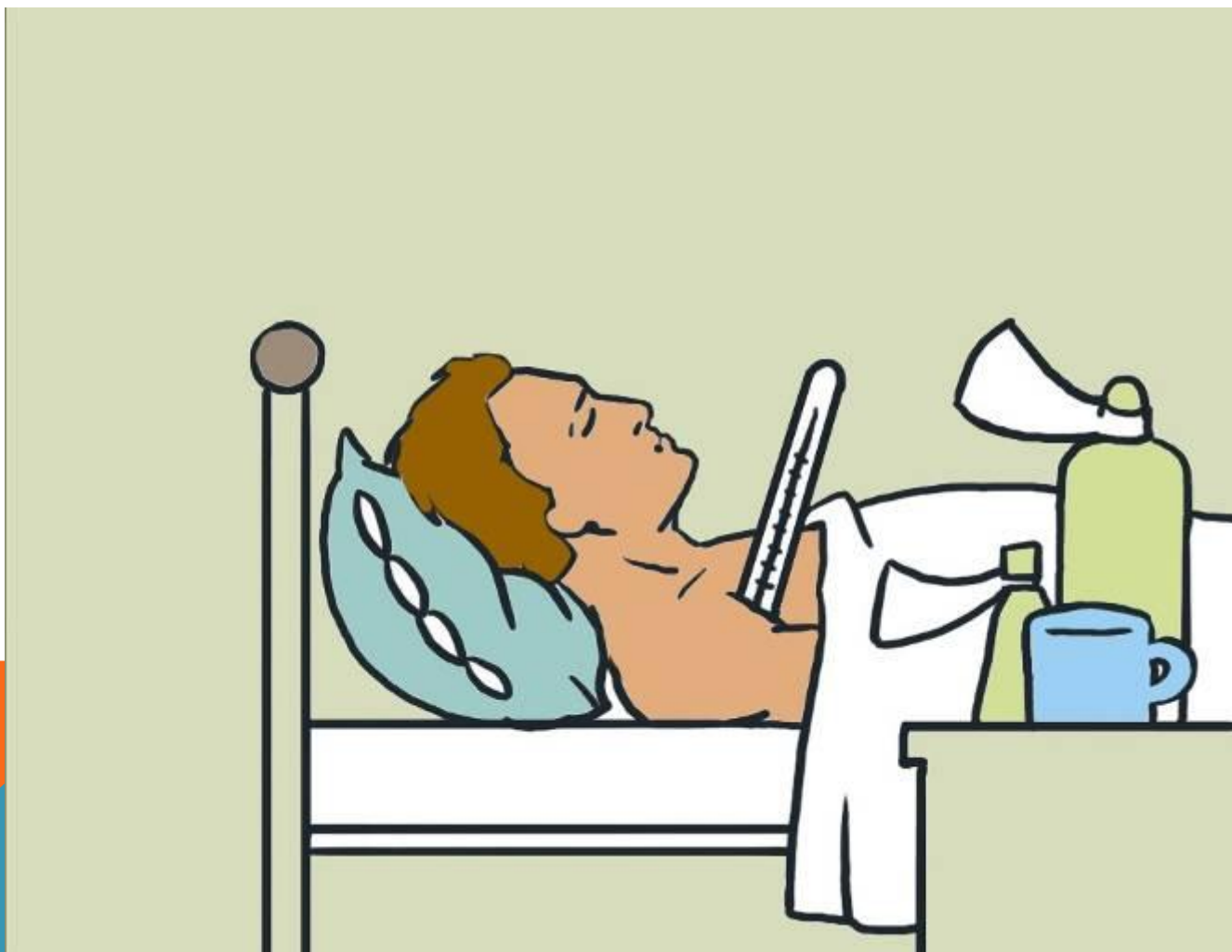
СОБЛЮДЕНИЕ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ – УМЕНЬШАЕТ РИСК ЗАБОЛЕВАНИЙ



ПРОВОДЯТСЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ПРИВИВКИ

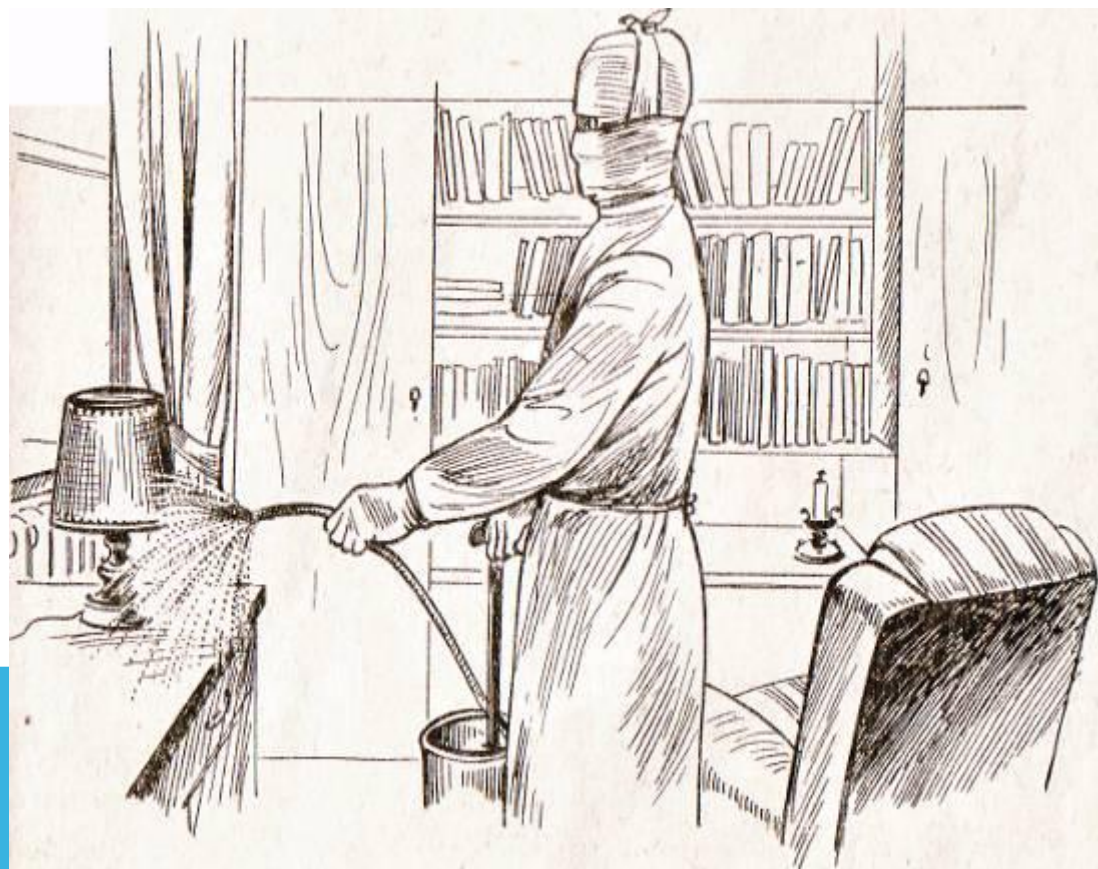


СВОЕВРЕМЕННО ИЗОЛИРОВАТЬ БОЛЬНЫХ



ПРОВОДЯТ ДЕЗИНФЕКЦИЮ.

**Обеззараживани
е квартиры и
предметов,
находящихся в
ней.**



Средства личной гигиены



К средствам личной гигиены обычно относят всё то, что позволяет соблюдать гигиенические правила: зубную щётку, мыло, полотенце, расчёску, носовой платок и т.д.

Правила личной гигиены



- 1. Помните о том, что кожа быстро загрязняется, ее поры закупориваются, и она перестает «дышать». Это одна из причин плохого самочувствия, усталости, вялости. Вы наверняка не раз замечали, как после душа проходит усталость, улучшается настроение. Вода как бы смывает ваше плохое настроение и проблемы, а также прекрасно закаливает организм.**

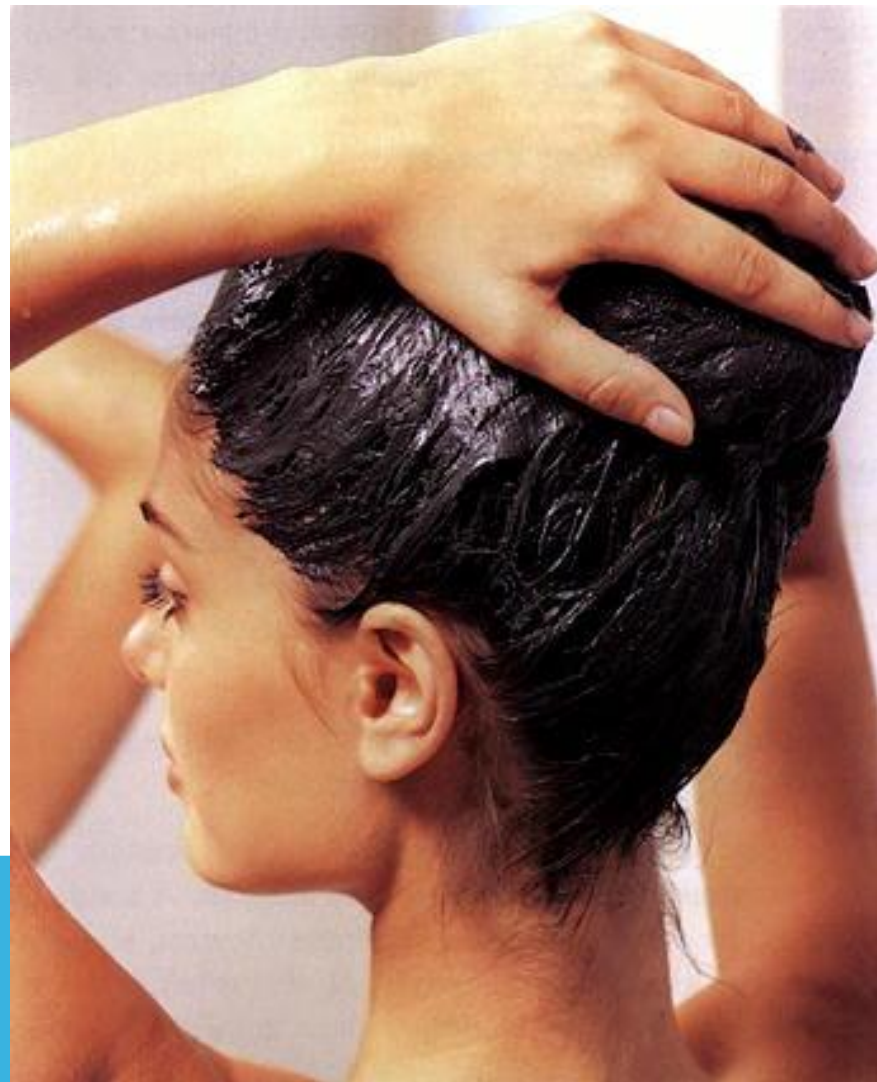




ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

2. Мойте волосы не по расписанию

— 1 раз в неделю, а по мере того, как они становятся грязными. Не забывайте и о народных средствах: можно мыть голову желтком, размоченным ржаным хлебом, простоквашей. Полезно ополаскивать волосы настоем репейника, ромашки. Хорошо споласкивать их талой водой .



Правила личной гигиены



3. Уход за полостью рта - это сохранение зубов в здоровом состоянии, профилактика таких заболеваний, как кариес.

Предупредить кариес можно регулярной чисткой зубов.

ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



4. Тщательно следите за своими руками. Ногти должны быть чистыми и коротко подстриженными.

Обязательно мойте руки:

- придя с улицы;**
- после посещения туалета;**
- перед едой;**
- после игры с животными.**

5. Не забывайте о ногах. Они часто

потеют, появляется неприятный

запах, поэтому их также надо мыть ежедневно и ежедневно надевать чистые носки или колготки.



**ЧИСТОТА, ОПРЯТНОСТЬ,
ГИГИЕНА-ЭТО ПЕРВЫЙ ШАГ
К КРАСОТЕ И
ФИЗИЧЕСКОМУ ЗДОРОВЬЮ.**



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!