

Личная гигиена и здоровье



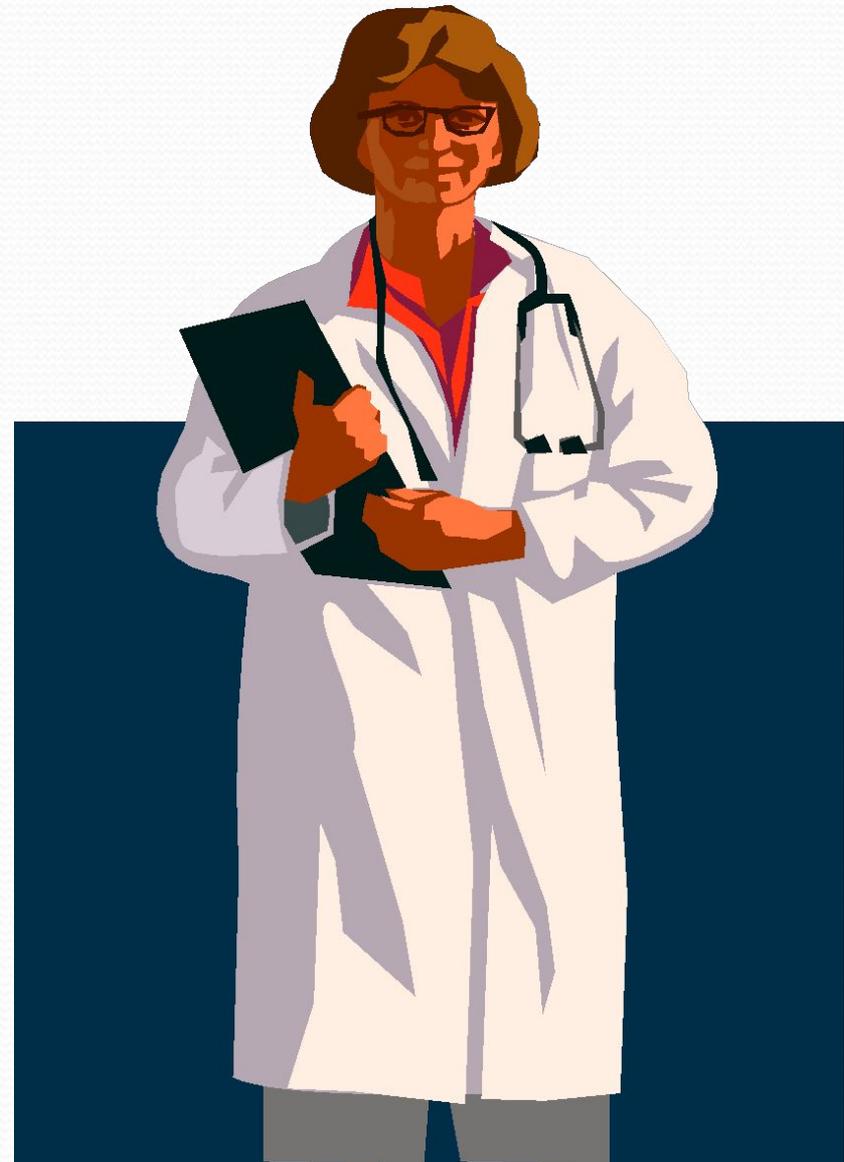
Понятие о личной гигиене

«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 включает:

- Гигиена кожи
- Гигиена воды
- Гигиена одежды
- Гигиена жилища
- Гигиена питания
- Гигиена полости рта

Что включает в себя личная гигиена:

Соблюдение чистоты тела, белья, одежды, жилища.



- 
- Перед едой каждый раз мойте теплой водой с мылом руки
 - Своевременно меняйте белье, носки,
 - 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

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 соли

-50 т воды

Рацион должен быть разнообразным



Суточное распределение рациона

● 4-разовое питание

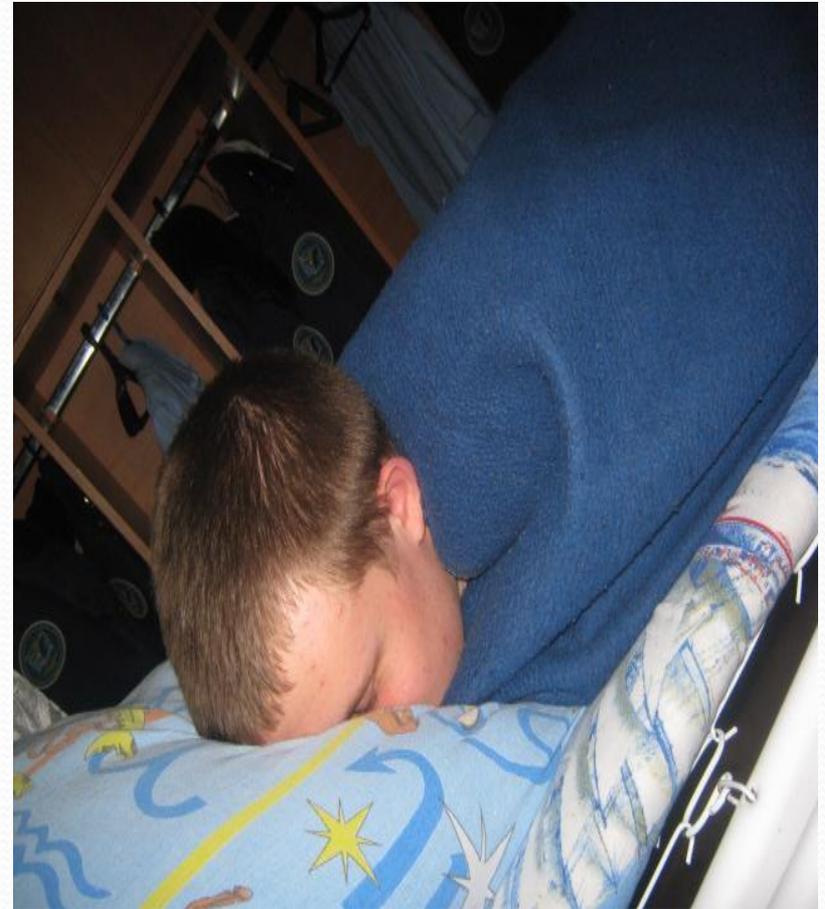
- 1-й завтрак	20-30%
- 2-й завтрак	10-25%
□ Обед	40-50%
□ Ужин	15-20%

Что включает в себя личная гигиена:

**Чередование труда
и активного отдыха,**



Что включает в себя личная гигиена:



Гигиена одежды

- Функция одежды – защита организма от неблагоприятных внешних условий.
- Одежда должна соответствовать: климатическим условиям, не затрудняющий кровообращению и дыханию,



Гигиена жилища.

Гигиенические требования жилище:

- Достаточно просторным и сухим
- Хорошо освещенный солнечным светом
- Проветриваться
- Незагрязненную воздушную среду
- Температура 18-19 градусов
- Влажность 40-60 %
- Чистой



Соблюдение личной гигиены – уменьшает риск заболеваний

СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



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



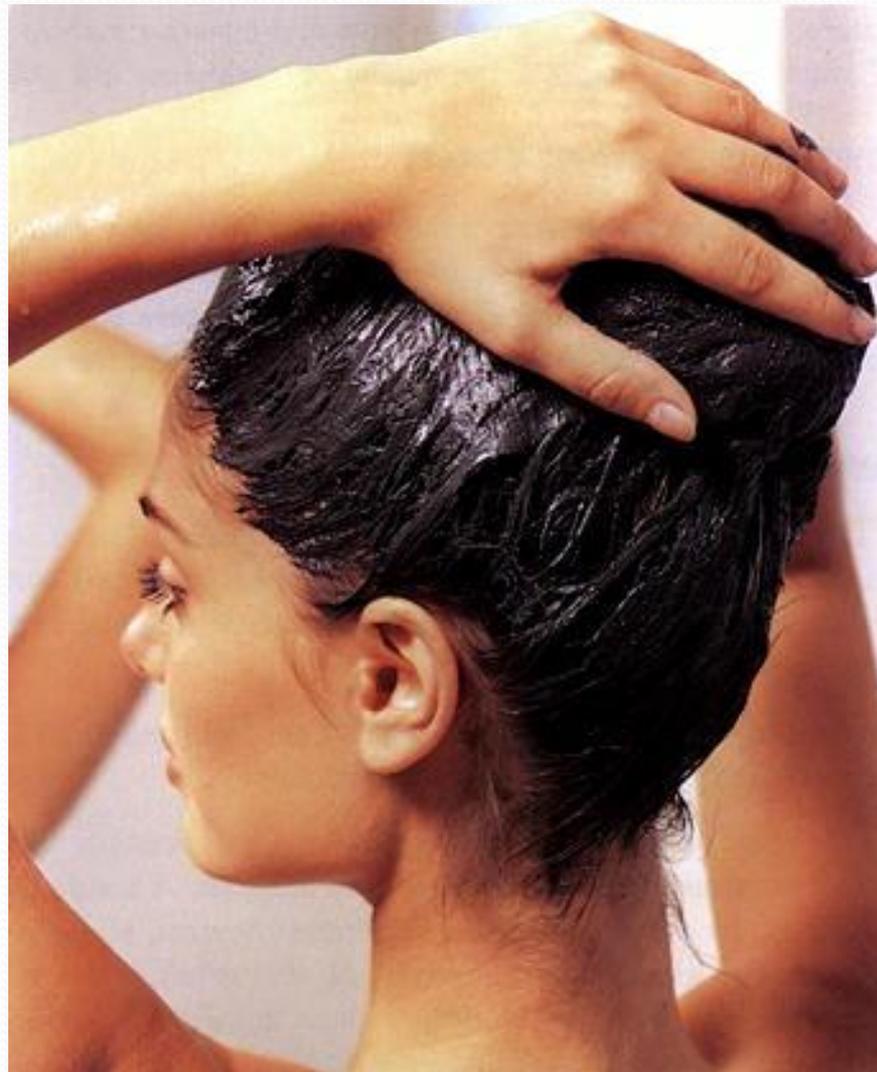
1. Помните о том, что кожа быстро загрязняется, ее поры закупориваются, и она перестает «дышать». Это одна из причин плохого самочувствия, усталости, вялости. Вы наверняка не раз замечали, как после душа проходит усталость, улучшается настроение. Вода как бы смывает ваше плохое настроение и проблемы,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



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.**

