

# ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА.



# ПОНЯТИЕ О ГИГИЕНЕ

- ▣ **Гигиена** — это область медицины, изучающая влияние условий жизни, труда на здоровье человека и разрабатывающая меры профилактики различных заболеваний, обеспечения оптимальных условий существования, сохранения здоровья и продления жизни.
- ▣ **Личная гигиена** — совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека.



# ЧТО ВКЛЮЧАЕТ В ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА:

## Соблюдение чистоты

- тела
- полости рта
- одежды
- жилища.



# ПРЕДМЕТЫ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



# ГИГИЕНА КОЖИ

- Все части кожного покрова, которые не защищены одеждой: лицо, шею и руки — следует постоянно содержать в чистоте. Лицо, уши и шею нужно мыть утром и вечером, перед сном. Ноги перед сном обязательно нужно мыть прохладной водой. Этим достигается не только чистота, но и закаливание организма;
- Руки необходимо мыть после прихода с улицы, перед и после каждого посещения туалета, и перед едой.



# ГИГИЕНА КОЖИ



- Полотенце должно быть чистым, мягким, и пользоваться им должен только его хозяин.
- Интимный туалет совершай не реже двух раз в день!

- Проводи утром водные процедуры: обтирание, обливание или душ, укрепляя и закаляя весь организм!
- Ухаживай за руками и ногтями! Регулярно подстригай и вычищай грязь из-под ногтей специальной щеткой!



# ПРАВИЛА УХОДА ЗА ТЕЛОМ

- Для мытья пользуйся туалетным мылом или гелем.
- Душ принимай ежедневно, особенно после работы, связанной с загрязнением кожи и сильным потоотделением.
- Мой тело теплой водой с мылом и мочалкой не реже раза в неделю.
- После мытья надевай чистое белье.



# ПРАВИЛА УХОДА ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА

- Соблюдение гигиены полости рта — это предупреждение заболеваний полости рта, желудочно-кишечного тракта и обострений хронических заболеваний внутренних органов.
- Чисти зубы ежедневно утром и вечером пользуясь зубной щеткой и пастой.
- Полощи рот после еды.
- При первых признаках заболеваний зубов и десен незамедлительно обратись к стоматологу.





# УХОД ЗА ВОЛОСАМИ



- Следует мыть голову теплой мягкой водой, по мере их загрязнения.
- Длинные волосы надо расчесывать, начиная с кончиков, а короткие — от корня.
- Расческа не должна иметь острых зубьев, должна быть редкая.
- Недопустимо пользоваться чужой расческой.
- Холод, солнце, морская вода, ветер, пыль и т. д. делают волосы хрупкими и тусклыми.



# ОДЕЖДА И ОБУВЬ

- Одежды должна соответствовать климатическим условиям среды обитания, характеру работы.
- Лучше выбирать одежду и обувь из натуральных тканей и кожи.
- Соблюдай чистоту нательного белья, ежедневно меняй носки.
- Грязь и неряшливость в одежде — это неуважение не только к самому себе, к своему здоровью, но и к окружающим людям.



**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**

