

ГИГИЕНА

И что это такое.





«Гигиена»- от греческого слова *hygieinos*, что означает «целебный, приносящий здоровье»



ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА –

ИМЕЕТ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА ОСОБОЕ ЗНАЧЕНИЕ. ЭТО, ПРЕЖДЕ ВСЕГО, ПРАВИЛЬНОЕ ЧЕРЕДОВАНИЕ УМСТВЕННОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА, ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ, СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ, ЧЕРЕДОВАНИЕ ТРУДА И ОТДЫХА, ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН. К ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЕ ОТНОСЯТСЯ ТАКЖЕ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К СОДЕРЖАНИЮ ТЕЛА, К БЕЛЬЮ, ОДЕЖДЕ, ЖИЛИЩУ, ПРИГОТОВЛЕНИЮ ПИЩИ И ТАК ДАЛЕЕ. СОБЛЮДЕНИЕ ЭТИХ ПРАВИЛ И ТРЕБОВАНИЙ СПОСОБСТВУЮТ СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА.



Личная гигиена

включает в себя правила гигиенического

содержания



Гигиена кожи



Гигиена полости рта



Гигиена одежды и обуви



Гигиена белья



Гигиена жилища



Гигиена воды



Гигиена еды

Правила личной гигиены

1. Умывайтесь утром и вечером, используйте средства личной гигиены.

2. Чистите зубы не менее 3 минут. Ваша зубная щетка не должна быть слишком мягкой.

3. Всегда мойте руки перед едой, после прогулки и туалета.

4. Имейте всегда чистый носовой платок или одноразовые салфетки.

5. Для еды пользуйтесь только своей посудой, не берите грязных тарелок, ложек, чашек.

6. Для питья воды используйте одноразовые стаканчики. Не оставляйте использованные стаканчики, выбрасывайте их в мусорное ведро.

7. Следите за чистотой своей одежды, обуви.

8. Не ходите в одной и той же обуви на улице, в школе и дома. Дома носите мягкую домашнюю обувь, для спортивных занятий используйте спортивную обувь.

9. Помогайте учителю и дежурным в поддержании порядка в классе, помогайте родным в домашней уборке.



ГИГИЕНА ЖИЛИЩА



Гигиенические требования

- **ВЛАЖНАЯ УБОРКА:**
- Удаление пыли с любой поверхности
- Мытьё сантехники, мойка ванной и туалетной комнаты, протирка кухонного гарнитура, микроволновой печи, электрических плит
- Мытьё полов
- Чистка ковров
- Чистка мягкой мебели
- Очистка кондиционеров, батарей отопления

ГИГИЕНА КОЖИ

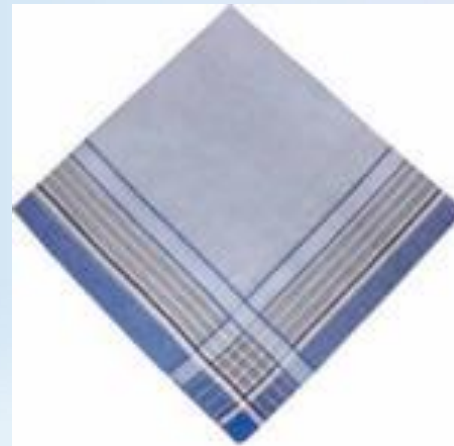


Гигиенические требования

- Для поддержания чистоты кожи ежедневно следует принимать душ
- Мытьё –это основной вид ухода за кожей, при котором с её поверхности удаляются пыль, микробы, пот, кожное сало, различные загрязнения
- Нужно быть осторожными при использовании мыла и геля для душа, ведь злоупотребление ими раздражает кожу, приводит к её сухости и шелушению
- Кожу рук необходимо мыть с мылом и водой комнатной температуры
- Кожу ног надо мыть ежедневно вечером перед сном



Предметы личной гигиены



Мойте руки чаще!

- Руки рекомендуется тщательно мыть после туалета, общения с животными, перед приготовлением пищи и перед едой, после улицы, уборки помещения и во всех случаях, когда руки загрязнены.
- Тщательно следите за своими руками.
- Ногти должны быть чистыми и коротко подстриженными.
- Регулярное мытье рук и уход за ногтями защитит от многих болезней.
- Не забывайте о ногах. Они часто потеют и появляется неприятный запах, поэтому надо мыть ежедневно



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

Уход за волосами

- Следует мыть голову теплой мягкой водой.
- 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

ГИГИЕНА ОДЕЖДЫ

Гигиенические требования к одежде и обуви



- Согревать в холод
- Не препятствовать теплоотдаче
- Красивая и удобная, материалы, из которых сшита одежда, должны быть натуральными (хлопок, шерсть)
- Лёгкая и практичная
- Приятная человеку и окружающим
- Одежду необходимо регулярно стирать, подвергать химической чистке
- За обувь всегда нужно тщательно следить (сушить, соблюдая осторожность), чистить
- Обувь, предназначенная для постоянного ношения, должна быть лёгкой, соответствовать размеру и иметь каблук не выше 3–4 см
- **Недопустимо пользование чужой одеждой и обувью.**

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.

ГИГИЕНА ВОДЫ

Гигиенические требования ВОДЫ

- ВОДА ДОЛЖНА БЫТЬ:
- Прозрачной
- Не иметь запаха
- Иметь освежающий вкус

ВОДА В ОРГАНИЗМЕ ВЫПОЛНЯЕТ СЛЕДУЮЩИЕ ФУНКЦИИ:

- Растворяет многие химические вещества
- Выводит из организма шлаки
- Участвует в терморегуляции организма



ГИГИЕНА ПИТАНИЯ

Гигиенические требования к питанию



- Большая часть пищи должна употребляться в варёном или пареном виде
- В пищу нужно употреблять сырые овощи и фрукты
- Принимать пищу в определенные часы
- Вредно съесть за раз много пищи
- За обедом важно сначала съесть салат, а затем суп
- Не следует заставлять есть через силу
- Хранение продуктов питания без холодильника опасно
- Вредно во время еды читать, смотреть телевизор или сердиться
- Важно хорошо пережевывать пищу и не торопиться при её приёме
- Правила гигиены питания необходимо соблюдать взрослым и детям

ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА



Гигиенические требования полости рта

- Тщательно чистить зубы два раза в день утром и вечером (зубной щёткой и пастой)
- Очищение полости рта после приёма пищи
- Регулярный уход за межзубными промежутками
- Регулярное посещение врача
- Уход за полостью рта помогает сохранить зубы, предупредить многие заболевания внутренних органов.

Правила ухода за зубами

- 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
- 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.

ВЫВОД

- **Соблюдение правил личной гигиены способствует избежать многих заболеваний.**
- **Чистоплотность спасает от кишечных заболеваний**
- **Индивидуальные средства гигиены (носовые платки, полотенца, одежда, обувь) спасут от воздушно-капельных и кожных заболеваний.**



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

