

Роль гигиены в здоровье и жизни человека



Выполнила: Кахраманова.Д

Группа: 101 ФК«А»

Приняла: Кыркинбаева.М

План

I. Понятие о личной гигиене

II. Что включает в себя личная гигиена

III. Средства личной гигиены

IV. Правила соблюдения личной гигиены

Понятие о личной гигиене

Физическое развитие и здоровье это в первую очередь личная гигиена. И это не случайно. Само слово «гигиена» происходит от греческого «гигиэйнос»-целебный, приносящий здоровье.

В широком понимании 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.



Что включает в себя личная гигиена:

Соблюдение чистоты тела, белья, одежды, жилища.



Что включает в себя личная гигиена:



Правильное
приготовление и
регулярный
прием пищи.

Что включает в себя личная гигиена:

Чередование труда и активного отдыха,
умственного и физического труда.



Что включает в себя личная гигиена:

Занятия физкультурой



Полноценный сон



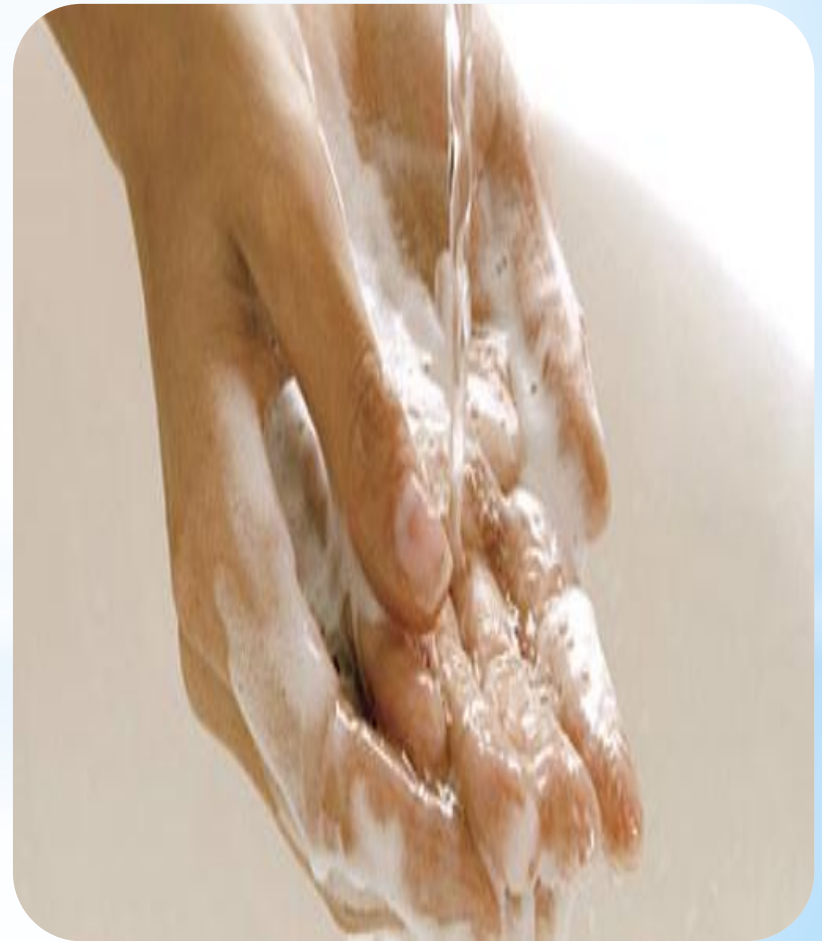
Средства личной гигиены



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



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.

ПИРАМИДА ДНЕВНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ



Копирование и распространение без разрешения администрации сайта запрещено. Фото: М.И.Иванов

omr.ucoz.com



kak-zdorovo.com

Спасибо за внимание!

