

Правила личной гигиены

Долгушкин А., Корниенко Е.

АКТУАЛЬНОСТЬ

- Свежевымытые волосы, аккуратно подстриженные ногти и отсутствие неприятного запаха помогут сформировать первое впечатление о человеке лучше, чем тысячи прочитанных книг.
- Регулярные гигиенические процедуры позволяют избавиться от большинства вредных микроорганизмов, вызывающих болезни. Кроме того, на очищенной коже реже появляются прыщи.
- Человек, соблюдающий гигиену, реже вынужден сидеть дома с банальным насморком или кашлем. Поддержание тела в чистоте уменьшает риск заражения простудой или гриппом даже в чихающей компании.



ЦЕЛЬ

- Гигиеническое просвещение, то есть актуализация информации о необходимости в соблюдении личной гигиены

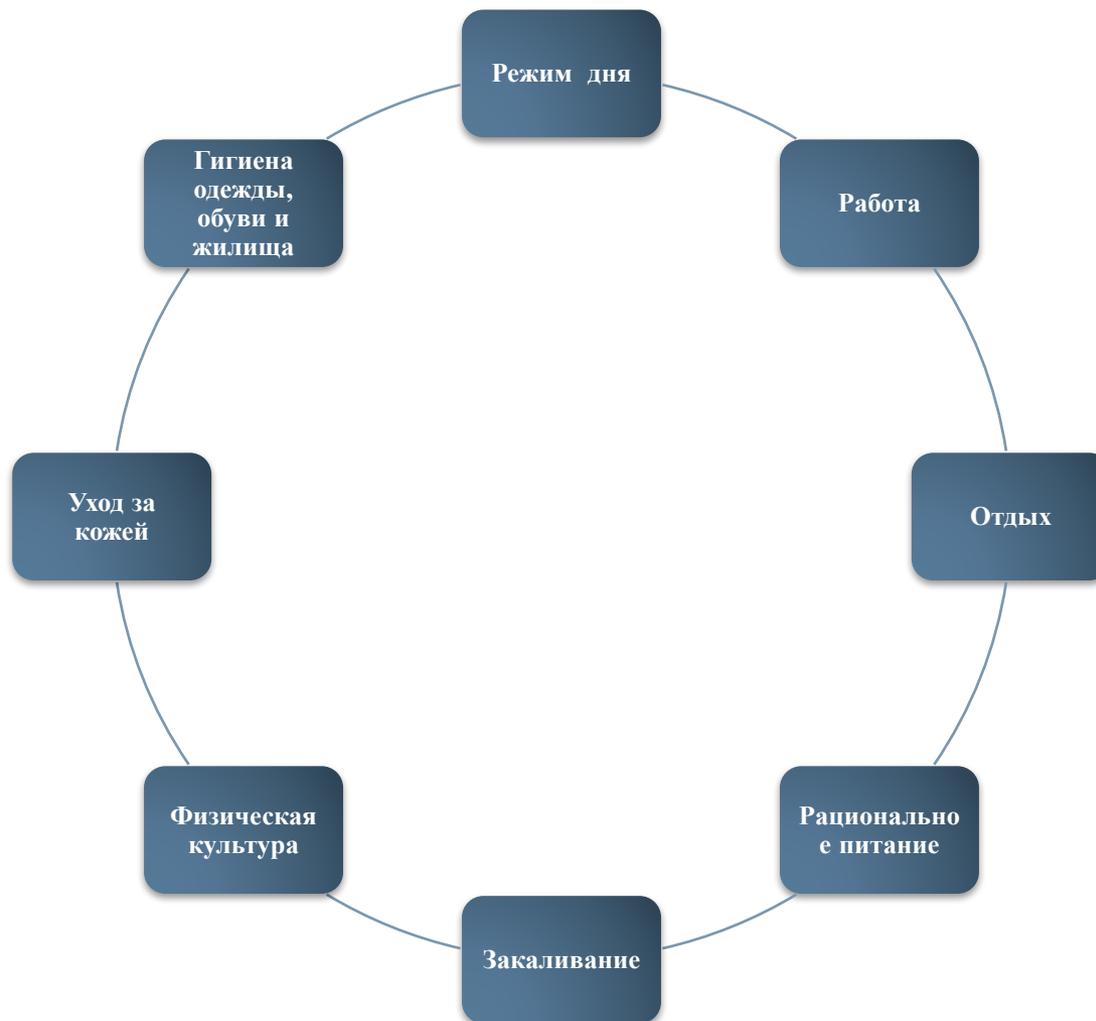


ЗАДАЧИ

- обучение навыкам личной гигиены;
- формирование здорового образа жизни;
- воспитание аккуратности, чистоплотности.



ЧТО ОТНОСИТСЯ К ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЕ



РАСПОРЯДОК ДНЯ

**ЭКОНОМИТ СИЛЫ
ЧЕЛОВЕКА**

**сохраняет
здоровье**

**повышает продолжител
ьность жизни**



ОТДЫХ



активный

полный покой
(форма: сон)

пассивный

перемена вида работы,
гимнастика, спортивные
игры, прогулки



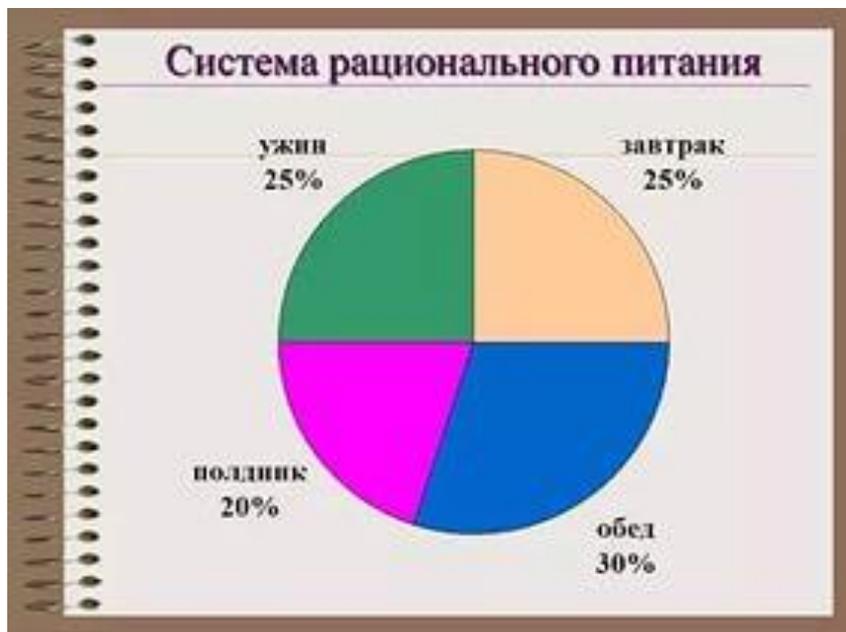
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

- является средством физического воспитания населения и важным элементом личной гигиены. При активном отдыхе быстрее восстанавливается работоспособность и проходит умственное утомление.



ПИТАНИЕ

- Рациональное, полноценное питание обеспечивает оптимальное развитие человеческого организма, физическую и умственную работоспособность



- Соблюдение чистоты во время приготовления пищи — важнейшее правило личной гигиены, при нарушении которого микробы могут попасть в пищу и вызвать пищевое отравление или кишечное заболевание



УХОД ЗА КОЖЕЙ

- От ухода за кожей, зубами, волосами зависит состояние здоровья человека. При недостаточном уходе за кожей пыль и грязь закупоривают выводные протоки потовых и сальных желез, создавая благоприятные условия для развития микроорганизмов и грибков. Загрязненная кожа чаще подвергается и таким заболеваниям, как фурункулёз, экзема, чесотка.



- Основным правилом ухода за кожей является забота о ее чистоте. Не реже одного раза в неделю необходимо посещать баню или мыться в ванне.



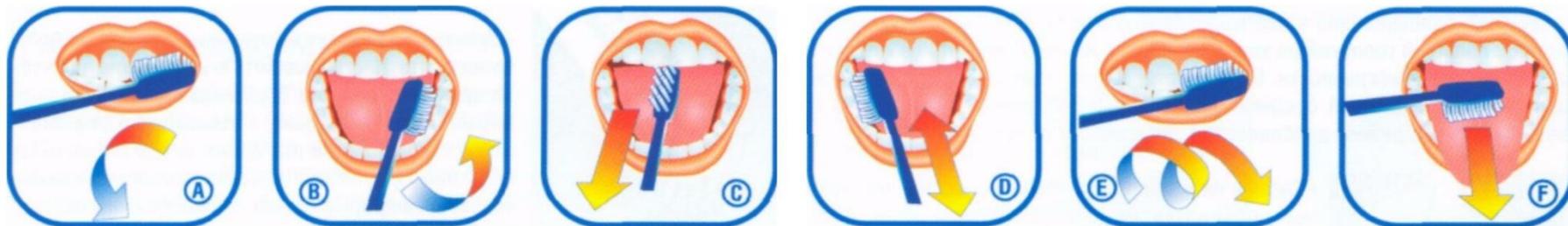
ГИГИЕНА РУК

- Грязь, содержащая болезнетворные микробы и яйца глистов, может попасть с рук в рот через пищу. Дизентерию, например, называют болезнью грязных рук.



ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА

- Уход за полостью рта не только сохраняет целостность зубов, но и предупреждает многие заболевания внутренних органов (сердца, суставов, почек и др.).



ГИГИЕНА НОГ

Закаливание кожи стоп является важным элементом ухода за ногами и эффективным средством борьбы с потливостью.



Мытье ног прохладной водой зимой и летом, особенно перед сном, следует рассматривать и как средство профилактики отморозжений



ГИГИЕНА ОДЕЖДЫ, ОБУВИ И ЖИЛИЩА

- Белье, одежда, обувь играют большую роль в предохранении тела от загрязнения, охлаждения, химических и механических повреждений, от попадания клещей в таежных районах страны.



- Продолжительное пребывание в непроветренной комнате вызывает головную боль, слабость, плохое настроение, понижает трудоспособность. Вот почему жилое помещение необходимо проветривать как в холодные, так и в пасмурные и дождливые дни не меньше трех раз в день - утром, в обеденное время и вечером, перед сном, а летом хотя бы одно окно должно быть постоянно открытым.



- Прежде чем застилать постели, необходимо проветрить постельное белье, т. е., убрав одеяло, раскрыть на некоторое время окно или форточку. Одеяла, матрасы, подушки и др. хорошо проветривать и выколачивать время от времени на балконе или во дворе.



Для ухода за паркетным полом используют пылесос, а крашенные или покрытые линолеумом полы протирают влажной тряпкой. Небольшие коврики и дорожки вытряхивают по возможности каждый день или хотя бы через день.



Кухонную посуду следует мыть сразу после ее употребления - это важное условие для поддержания чистоты.



Вилки, ножи и ложки вытирайте сразу после мытья и укладывайте в предназначенное для них место.



ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- научение навыкам личной гигиены;
- формирование здорового образа жизни;
- воспитание аккуратности, чистоплотности.

