


# Личная гигиена



# Личная гигиена включает:

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

# Понятие гигиены

- Гигиена от греческого слова «гигиэйнос» в переводе – целебный, приносящий здоровье



Гигиена кожи. Не реже 1 раз в неделю мойтесь в бане



# Перед едой каждый раз мойте теплой водой с мылом руки

- Своевременно меняйте белье, носки, чулки, колготки
- Если кожа сухая или чешется, смажьте ее кремом
- Не выдавливайте прыщи
- Защищайте кожу от обморожения
- Не носите слишком тесную одежду

Кожа должна быть чистой и  
красивая



Не забудьте и о волосах



Не забудьте и о зубах





# Гигиена питания

- 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



# Продукты делятся:

- Животного происхождения



# Растительного происхождения



# Рацион должен быть разнообразным



# Правильное питание залог к здоровью



# Суточное распределение рациона

## □ 4-разовое питание

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

# Гигиена воды

- Вода в организме выполняет следующие функции:
  1. Растворяет многие химические вещества
  2. Из организма выводит шлаки
  3. Участвует терморегуляции



# Вода должна быть:

- Прозрачной
- Не иметь запаха
- Освежающий вкус

Наиболее благоприятная температура  
воды для питья – 7-12 градусов

# Вода может содержать:

- Микроорганизмы (кишечные инфекции - дизентерия, туляремия и др.)
- Яйца или личинки гельминтозов (паразитические черви, глисты)

Лучшая защита – пить кипяченую воду



# Гигиена одежды

- Функция одежды – защита организма от неблагоприятных внешних условий и воздействия
- Одежда должна соответствовать:

# Климатическим условиям

## ГИГИЕНА ОДЕЖДЫ



ЛЕТО

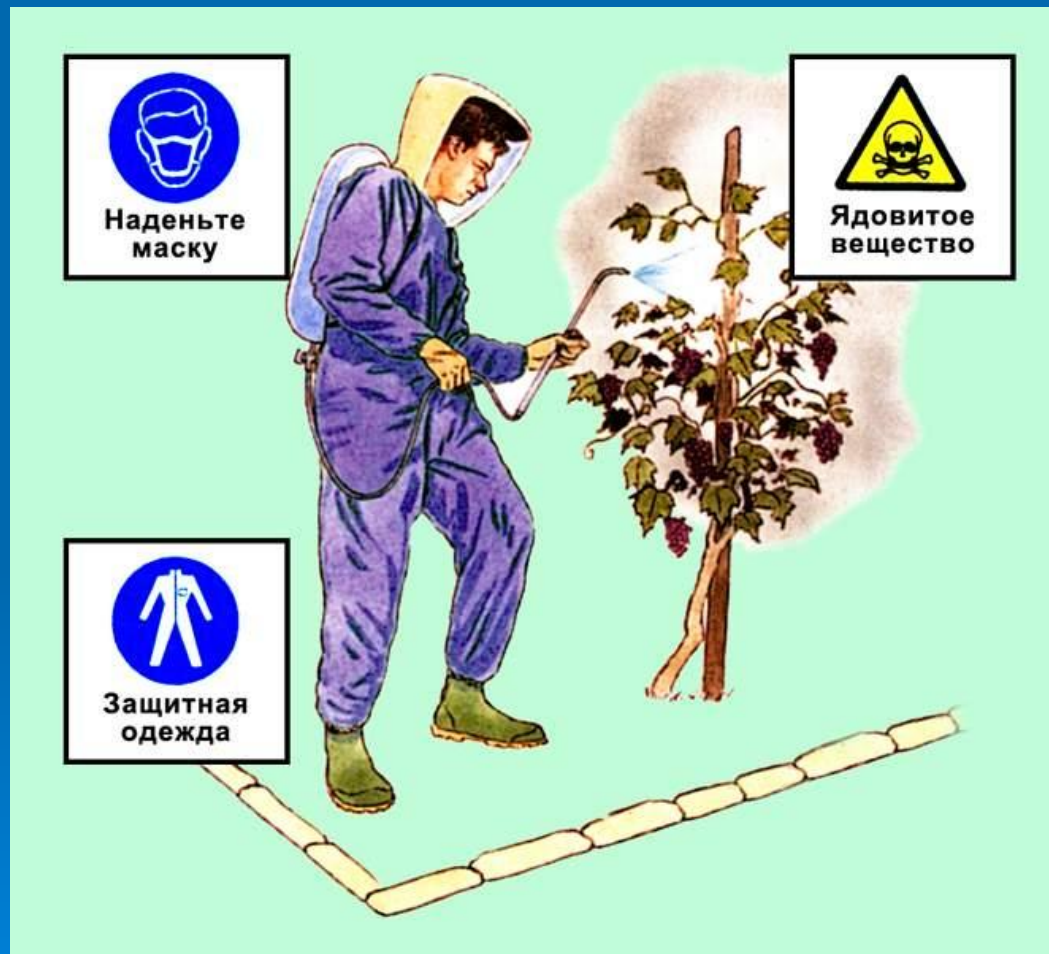


ОСЕНЬ (ВЕСНА)



ЗИМА

# Характеру работы



# Не затрудняющий кровообращению и дыханию



# Лучшим материалом являются натуральные ткани.

- Недостатки искусственных волокон:
  1. Плохо впитывает влагу
  2. Статическое электричество

# 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



