

**Что такое
гигиена?**



Комплекс элементов личной гигиены весьма обширен. В него входят: гигиена тела и полости рта, физическая культура, закаливание, предупреждение вредных привычек, гигиена умственного труда, одежды и обуви, отдыха и сна, индивидуального питания и др.



ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА



Гигиена полости рта

является

неотъемлемой частью жизни человека, так как ее правильное и регулярное соблюдение на 85–90 % обеспечивает здоровье зубов. Они могут выдерживать колоссальные жевательные нагрузки, однако при этом достаточно уязвимы к ежедневному воздействию потребляемой нами пищи. Из-за отсутствия правильного ухода за полостью рта человек уже в молодом возрасте может лишиться зубов.

Гигиена умственного труда



Особенности умственного труда. Основан на знаниях, памяти, мышлении, волевых усилиях, требует незначительной мышечной активности, небольших энергетических затрат. Работники умственного труда: ученые, инженеры, техники, врачи, учителя, писатели, художники, артисты, юристы, психологи. Основная задача школьников — получение знаний в процессе умственного труда.

Гигиена тела



Гигиена тела – это неотъемлемая часть человеческого здоровья. Если не ухаживать за собой, то красота увядает, а здоровье портится. Что же подразумевается под гигиеной тела? Прежде всего, она заключается в уходе за **волосами, лицом, состоянием полости рта, за руками, ногами, ногтями** и всего тела, в общем.

Закаливание



Закаливание — это система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию. При действии этих факторов внешней среды в организме возникает сложный физиологический комплекс ответных реакций, в котором участвуют не отдельные органы, а определённым образом организованные и соподчинённые между собой функциональные системы, направленные на поддержание температуры тела на постоянном уровне.

Физическая культура.



Физическая культура это деятельность человека, направленная на укрепление здоровья и развитие физических способностей. Она развивает организм гармонично и сохраняет отличное физическое состояние на долгие годы. Физкультура является частью общей культуры человека, а также частью культуры общества и представляет собой совокупность - ценностей, знаний и норм, которые используются обществом для развития физических и интеллектуальных способностей человека.

Гигиена одежды.



В личной гигиене немаловажную роль играет чистота одежды. Одежда необходима для защиты тела человека от факторов внешней среды (охлаждения, механических повреждений, загрязнений и т.д.).

Еще в древности люди придавали особое значение гигиене одежды. Под гигиеной одежды подразумевается правильный уход и своевременная смена нательных вещей. Таким образом, обеспечивается наилучшее выполнение одеждой своей функций по защите организма.

Гигиена обуви



Обувь является неотъемлемой частью внешнего вида человека. Если первоначально она предназначалась для защиты ног человека от порезов и укусов животных, то в настоящее время в зависимости от назначения можно выделить повседневную, спортивную, туристическую, детскую, ортопедическую, военную и многие другие виды обуви. **Гигиена обуви** должна отвечать нескольким важным требованиям.

Прежде всего, любая обувь должна быть комфортна для стопы и соответствовать всем её особенностям и размеру. Правильная обувь не стесняет движения при ходьбе, не вызывает чувства сдавленности и не натирает кожу стопы. Помимо этого, материал, из которого она изготавливается, не должен выделять вредные химические вещества, способные вызвать аллергические реакции.

Конец.