

Правила личной гигиены



Влияние ухода за кожей на здоровье человека

Авторы проекта: Беляева А., Соколова Л., Антонова А.

Здоровье

```
graph TD; A(Здоровье) --> B[Состояние полного благополучия]; A --> C[Нормальная работа всех органов]; A --> D[Умение управлять своими чувствами]; A --> E[Уверенность в себе]; A --> F[Высокая работоспособность]; A --> G[Устойчивость к заболеваниям];
```

Состояние полного благополучия

Нормальная работа всех органов

Умение управлять своими чувствами

Уверенность в себе

Высокая работоспособность

Устойчивость к заболеваниям



ГИГИЕНА— наука о факторах окружающей среды (биологических, физических, химических, психических), влияющих на здоровье человека.

ГИГИЕНА-(hygiene) - медицинская наука, изучающая влияние внешней среды на здоровье человека.

РАЗДЕЛЫ ГИГИЕНЫ:

- общая гигиена (пропедевтика гигиены),
- коммунальная гигиена,
- гигиена труда,
- гигиена питания,
- гигиена детей и подростков,
- радиационная гигиена и др.

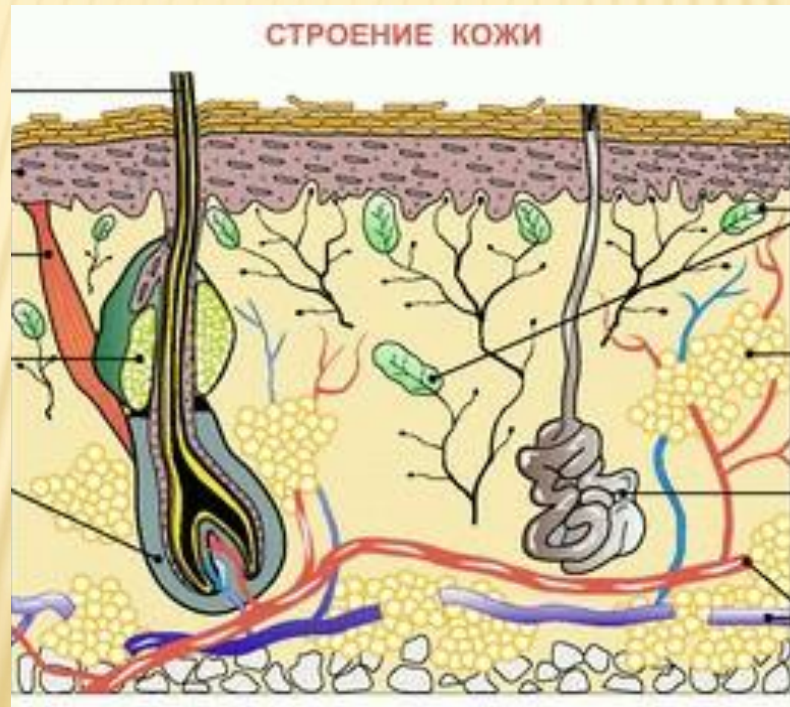
Кожа является наружным покровом тела человека

- Она несет защитную функцию
- Кожа выполняет выделительную функцию
- С помощью кожи осуществляется теплоотдача организма в окружающую среду



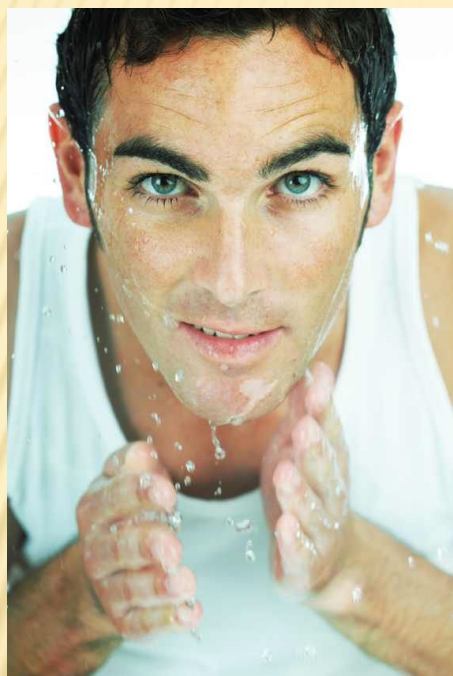
Кожа состоит из двух слоев:

- поверхностного - эпидермиса (надкожица)
- глубокого - собственно кожи



Чтобы выглядеть моложе, следуйте простым рекомендациям

- откажитесь от длительного пребывания на солнце или используйте специальные кремы, если этого невозможно избежать;
- пейте много свежей, чистой воды;
- не увлекайтесь строгими диетами;
- потребляйте много свежих овощей и фруктов



Гигиена кожи





- Содержание тела в чистоте обеспечивает нормальное отправление всех функций кожи.





- Через немытые грязные руки передаются многие инфекционные заболевания и происходит заражение глистами.
- Мытье простой да еще холодной водой без мыла не растворяет выделения сальных желез, а потому недостаточно для поддержания чистоты кожи.
- Мыло смягчает кожу и облегчает удаление омертвевших клеток.

Поэтому детям следует научиться



- Ежедневно утром и вечером перед сном мыть руки, лицо, шею и ноги (вечером),
- Мыть руки перед едой, после пользования уборной, выполнения работ по самообслуживанию в здании школы и на участке, игры с животными.
- Каждый раз после мытья руки должны быть досуха вытерты, иначе на коже появляются трещины, образуются цыпки.



- Каждый ребенок должен иметь свои полотенца для лица, рук и ног. Через общее полотенце может передаваться инфекция.
- В соблюдение правил личной гигиены входит как минимум еженедельное мытье всего тела горячей водой температуры $35-37^{\circ}\text{C}$ и смена нательного белья.



«Письмо ко всем детям по одному очень важному делу»

Нужно мыться непременно
Утром, вечером и днем –
Перед каждою едою,
После сна и перед сном!

Ю. Тувим

