

# Правила личной ГИГИЕНЫ



Выполнила:  
Острыжная Лидия  
Александровна

Гигиена – это область медицины, изучающая влияние условий жизни и труда на здоровье человека и разрабатывающая меры профилактики различных заболеваний, обеспечения оптимальных условий существования, сохранения здоровья и продления жизни. Она относится к наиболее древним отраслям медицинских знаний.



Личная гигиена — это совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека. Она включает в себя ряд общих гигиенических правил для людей любого возраста:

- правильное чередование умственного и физического труда;
- занятия физической культурой и закаливанием;
- рациональное питание;
- чередование труда и активного отдыха;
- полноценный сон.



# Гигиена питания

Чтобы защитить себя  
от этих болезней, необходимо:

сохранять тело,  
особенно руки, в чистоте.

Не грызть ногти.

Не есть руками;

- мыть и снимать кожуру со всех фруктов;
- перед приготовлением не хранить долго продукты;
- стерилизовать кухонные предметы, желательно в кипяченой воде;
- предохранять пищу и воду от мух и других насекомых;
- Содержите ваш дом в чистоте;
- следите строго за своевременным удалением отходов и отходов.



К личной гигиене относятся также требования по уходу за кожей, зубами, волосами, по содержанию одежды, обуви и жилища.



# Чистка зубов

- Индивидуальная гигиена полости рта неотъемлемая часть общей гигиены чело века. От того, насколько хорошо выполняет человек правила гигиены полости рта, зависит не только его внешний вид (красивые зубы и десны), отсутствие неприятного запаха изо рта, ощущение комфорта и свежести во рту, но и - самое главное! - здоровье его зубов, десен, слизистой оболочки полости рта. Основа индивидуальной гигиены полости рта - правильная и регулярная чистка зубов.



# Гигиена одежды и обуви

- За обувью всегда нужно тщательно следить, особенно при действиях в сырых климатических условиях и зимой. Обувь нужно чаще сушить, соблюдая осторожность, так как при быстрой сушке (на огне костра, у горячей печки) она может испортиться, равно как и при оставлении мокрой обуви на морозе. Хорошим способом сушки является заполнение обуви нагретой (так, чтобы не обжигало) галькой, песком, мелкими камешками. Обувь можно набить бумагой, сухим сеном или мхом - это способствует сушке и препятствует деформации.



Если не соблюдать правила личной гигиены, то это может привести не только к заболеванию конкретного человека, а и сказаться на здоровье его семьи, коллектива, определенных групп людей и даже жителей целого региона.



Спасибо за внимание!