

ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

Лысков 17 ОП

ГИГИЕНА

- ⦿ Правила личной гигиены – это набор гигиенических правил поведения человека, которые созданы для соблюдения чистоты тела и всего организма.
- ⦿ Представляли ли Вы, что всего за 1 неделю через кожу человека выделяется около 200-300 г сала и от 3 до 7 л пота!!! Как Вы понимаете, пот и сало необходимо с себя постоянно смывать. Если этого не сделать, то защитные свойства кожи могут разрушиться, в результате чего, она превратится в рассадник микробов.

ПРЕДМЕТЫ ГИГИЕНЫ

- У каждого человека должны быть личные необходимые предметы гигиены, которыми можно делиться только со своими половинками.
- Мыло. Полотенце. Зубная щетка. Мочалка. Пинцет. Бритва. Маникюрные инструменты. Расческа. Крема и скрабы в баночках (которые берутся пальцами). Машинка для стрижки волос. Дезодоранты и антиперспиранты. Бальзам, блеск и помада для губ.

ГИГИЕНА КОЖИ

- Принимать душ, тщательно умываясь, мыть область паха и подмышек необходимо ежедневно.
- Мойте руки после дороги, перед едой, после туалета, после контакта с животными, деньгами, гаджетами (смартфоны, планшеты, клавиатура, мышь и др.), а также при наличии на них загрязнений.
- Старайтесь принимать ванну не менее 1 раза в неделю.
- Принимая водные процедуры (душ, ванна, баня) обязательно пользуйтесь мочалкой.



ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА

- Гигиена полости рта способствует здоровью не только зубов, но и внутренних органов, поскольку в ротовой полости собирается большое количество болезнетворных микроорганизмов, и если их вовремя не убирать, они попадают в организм.
- Гигиена полости рта включает в себя:
- Чистите зубы 2 раза в день – утром и вечером.
- Зубную щетку необходимо менять 1 раз в 3 месяца, или раньше, если щетина на ней изнасилась.
- Пользуйтесь зубной ниткой.
- После приема пищи полощите рот.
- При проблемах с зубами посещайте стоматолога.



ГИГИЕНА НОГ

- Регулярно чистите пятки и стопы пемзой или специальными пилками, для удаления ороговевших клеток.
- Следите, что бы не было мозолей, если появились- лечите.



ГИГИЕНА ВОЛОС

- Мойте волосы по мере загрязнения (у кого-то это каждый день, у кого-то 1 раз в неделю).
- Вытирайте волосы теплым полотенцем, и старайтесь не сушить их феном.
- Расчесывайтесь 2 раза в день.



ГИГИЕНА УШЕЙ

- Уши прочищают специальными ватными палочками, когда забивается ушной канал серой. Но, по мнению врачей, делать это стоит в очень редких случаях и очень аккуратно, когда там образовалась серная пробка, которая длительное время не выходит наружу. Уши самоочищаются от серы, а потому достаточно просто промывать наружные ушные раковины мыльным раствором пару раз в неделю. Пытаться удалить из ушей всю серу не стоит



ГИГИЕНА ОДЕЖДЫ И ОБУВИ

- Полотенце меняйте 2 раза в неделю.
- Постельное белье меняйте 1 раз в неделю.
- Нижнее белье, носки, гольфы, колготки, меняйте ежедневно.
- После приема душа или ванны надевайте чистую одежду.
- Обувь мойте не только снаружи, но и внутри.
- В закрытой обуви стирайте, просушивайте и меняйте стельки.
- Старайтесь не допускать на постельное белье домашних животных.
- Носить чужую обувь и одежду недопустимо!



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

- Фитнес, и пешие прогулки, бег, скандинавская ходьба, велосипед, плавание и много чего еще можно придумать, чтобы поддержать хорошую физическую форму и укрепить свое здоровье.
- Здоровое питание, соблюдение правильного режима работы и отдыха, отказ от вредных привычек. Сейчас об этом достаточно написано и стало все больше использоваться в повседневной жизни. На реализацию наших планов и полноценную жизнь нужна свободная энергия



Спасибо за внимание