

Что такое здоровье и гигиена и почему лучше принимать душ чаще чем раз в неделю



Аккуратно, в присутствии картинок (отвратительные), нарушающие психику, а так же картинки (мемные) которые могут заставить вас смеяться (надеюсь) в самый неподходящий момент

Создано лучшим человеком (у меня даже есть еще одна презентация и песня на эту тему) - мной (Яр, b e u t, myrluuk)

Под личной гигиеной понимают совокупность гигиенических правил, способствующих укреплению и сохранению здоровья человека, увеличению продолжительности ее активной жизни. Она включает правила гигиенического содержания тела, полости рта, половых органов, а также пользование обувью, бельем, одеждой, жильем и тому подобное. Повышению устойчивости организма к различным неблагоприятным факторам, приспособлению человека к окружающей среде также способствуют правильное питание, закаливание, физкультура.

Кожа бывает разной



Кожа различных частей тела требует разного ухода. Дерматологи делят женскую кожу на четыре типа (Нормальную, сухую, жирную и комбинированную). Существует еще один способ разделения кожных покровов человека: по степени чувствительности и видам возрастного взросления: Собственно, чувствительная, обезвоженная.

Но не надо паниковать, если ты не знаешь что делать, то просто посмотри следующие слайды.



Нормальная кожа



- Если кожа нормальная, лучше пользоваться водой комнатной температуры, так холодная вода, сужая кровеносные сосуды, ухудшает ее питания, препятствует выделению секрета сальных желез, а горячая - делает кожу дряблой и неустойчивой против холода, снижает ее эластичность. Умываются утром и вечером (с мылом).



Сухая кожа



При сухой коже с мылом умываются раз в неделю. Утром умываются водой Комнатной температуры. она на время сужает сосуды,



затем расширяет, усиливая приток крови к коже и улучшая ее питание. На ночь можно умыться теплой водой, успокаивает.

Жирная кожа



- Если кожа жирная, утром умываются прохладной водой, а вечером попеременно теплой и прохладной с мылом. Жирную кожу не рекомендуется умывать сильно горячей водой, так как высокая температура воды тоже способствует интенсивному выделению сала. Целесообразнее применять воду комнатной температуры или чуть прохладнее. К тому же холодная вода способствует сужению пор и

Комбинированная кожа

- В разное время года комбинированная кожа требует различного отношения и ухода. Летом к комбинированной коже нужно относиться как к жирной: обязательно использовать гели для умывания, скрабы раз в неделю, легкие (нежирные) кремы или гели с противовоспалительными компонентами. Зимой же относитесь к ней как к сухой: бережно очищайте молочком, используйте скрабы не чаще одного раза в две недели, защитные кремы (густые, жирные, в основу которых положены животные жиры, воски или густые растительные масла) не менее чем за 20-30 минут до выхода на улицу. При необходимости, если кожа вечером остается сухой, наносите на ночь увлажняющий крем. Чаще всего неправильный уход за кожей лица ведет к ее пересушиванию в области щек или к ее засорению в Т-зоне. Первым шагом на

Не следует выдавливать угри, потому что после этого воспаления усиливается, появляются синюшные пятна и рубцы. Появление угрей способствует недостаточная физическая активность на свежем воздухе, переутомление, недосыпание, употребление таких пищевых продуктов как хрен, горчица, уксус, перец, кофе, ка
акже избыток

угр





У подростков в результате повышения активности половых гормонов стимулируется функция сальных желез кожи, расположенных на лице, верхней части груди и спины. Одновременно усложняется выход секрета, в результате чего в выходных протоках образуются сальные пробки - комедоны. Они могут воспалиться, у

ра... б... ового цвета,



Но и сейчас не стоит
паниковать



Нужно взять себя в
руки (не как на картинке
справа) и действовать



1. Чтобы высыпания на коже не стали спонсором комплекса неполноценности, как только «враг» разоблачен, стоит всерьез задуматься над тем, как избавиться от прыщей на лице.
2. Делать это обязательно нужно комплексно: Правильно питаться, отказаться от львиной доли всякой вредной вкусности - это не надоела глянцева совет. А вполне рабочее правило. Обязательно начать принимать сорбенты. Они ускоренными темпами чистят организм от шлаков и токсинов, выводя их естественным путем. Хорошо подходит для этих целей Полисорб.
3. Если ваша кожа стала проблемной, правильно подберите косметику. В вашей косметичке обязательно должны появиться:



Итак, нужно успокоиться (не как на картинке ниже (хотя хз (на ваше усмотрение)))



Ведь теперь вы знаете что делать



Очень важно во время умывания мыть лицо к линии волос, шею и уши, чистить нос, сначала одну, потом другую ноздрю. Купаться нужно не реже одного раза в неделю. Температура воды должна достигать $37-38^{\circ}\text{C}$, продолжительность купания $10-15$ мин. Если есть возможность, душ следует принимать ежедневно, но не всегда с



бы не пере





Скорость роста ногтей на руках составляет примерно 1 мм в неделю, на ногах они растут в 3-4 раза медленнее. Поэтому ногти на руках нужно стричь раз в неделю, делая полукруглый край, на ногах - раз в 3-4 недели, делая прямой срез, чтобы не произошло врастания в кожу. Лучше стричь ногти после купания,



На голове человека растет 80-100 тыс. Волос. Каждая из них может жить 2-4 года. Нормально, когда за сутки выпадает несколько десятков волос. Наиболее интенсивно смена волос происходит весной и летом.



К преждевременного поседения и выпадения волос приводят нерациональное питание, эмоциональные и умственные перегрузки, общее переутомление. Негативно сказываются на его состоянии инфекционные, хронические заболевания, физиологическая перестройка, связанная с половым созреванием, беременностью,

Итак, не нужно очень сильно расстраиваться (как на картинке) от того что на расческе осталось немного (или много (но тогда стоит забеспокоиться)) волос



Ведь нужно помнить, что ваши волосы никогда не будут такие же как на картинке:



Теперь ваше здоровье
ЗАВИСИТ ТОЛЬКО ОТ ВАС!



**Спасибо за
внимание!**