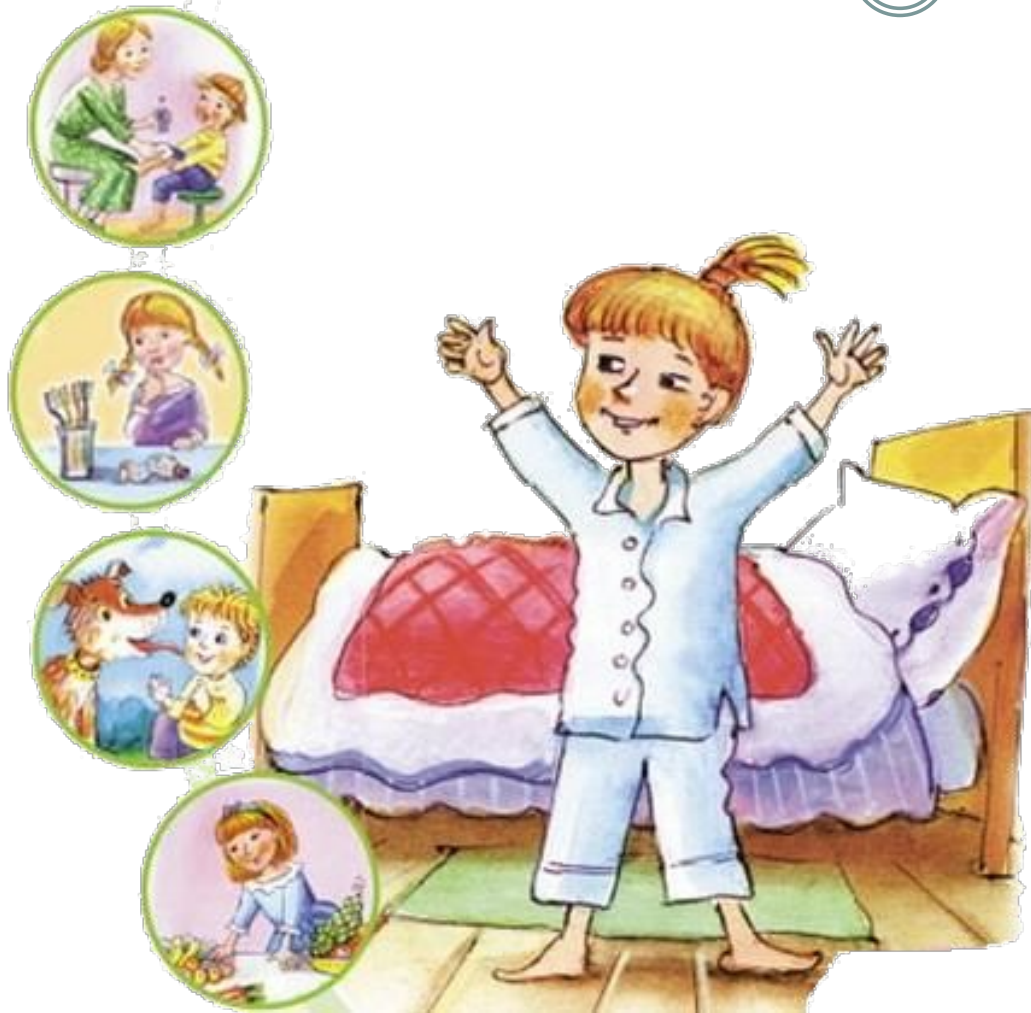


# Личная гигиена



# Личная гигиена -



это правила,  
выполнение  
которых  
поможет не  
болеть и  
укрепить  
своё  
здоровье.

# Личная гигиена

Гигиена жилища



Гигиена питания



Гигиена одежды



Гигиена воды



Гигиена кожи



Какие предметы должны быть личными, а какими может пользоваться вся семья?

Личные



Для семьи



# Уход за зубами



Как сохранить зубы здоровыми?





Необходимо чистить  
зубы два раза в день



Не менее двух раз в  
год проверяйте  
состояние зубов у  
стоматолога



# Как правильно чистить зубы?



Чистить зубы надо не только с наружной, но и с внутренней стороны. Жевательную поверхность зубов лучше чистить крупными движениями.

**Верхние зубы надо чистить движениями сверху вниз.**

**Нижние - снизу вверх.**

# Чтоб всегда здоровым быть, не болеть и не грустить, правила ты почитай, гигиену соблюдай



Чисти зубы два раза в день



Руки мой перед едой

Следи за чистотой своей комнаты

Регулярно проветривай комнату

Мой фрукты и овощи перед едой

Пользуйся только индивидуальной посудой

Одевайся по погоде

При чихании закрывай рот носовым платком

Не трогай бродячих животных на улице





# ОСТОРОЖНО — БОЛЕЗНЕТВОРНЫЕ МИКРОБЫ!

Не пейте  
сырую  
воду!



холера

Не ешьте  
немытые  
фрукты!



дизентерия

Не ешьте  
несвежие  
продукты!



отравление

Не забывайте  
мыть  
руки!



дизентерия

# ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

---



**Запомнить нужно навсегда:  
залог здоровья – чистота!**





# Гигиена жилища

Дом – это место, где мы проводим основную часть жизни. Ученые доказали связь между условиями жизни и состоянием здоровья.

Наше жилище должно быть просторным, сухим, хорошо освещенным, иметь благоприятный микроклимат, незагрязненную воздушную среду и проветриваться.



## Основные правила которые необходимо соблюдать:

- Делать влажную уборку каждый день;
- Проветривать комнаты
- Проветривать одеяла, подушки и т.д.  
Летом прогревание их на солнце
- Хранить книги в сухих застеклённых местах
- Менять комнатные тапочки каждые  
3 месяца
- Выбивать ковры еженедельно, на улице



# Гигиена питания

Человек должен получать достаточное количество энергии извне (белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, вода), при этом соблюдать строгое соответствие.



Питание должно быть полноценным, разнообразным и сбалансированным, продукты животного происхождения – 40%, растительного - 60%.

## Основные правила:

- Рацион питания должен соответствовать возрастным особенностям организма;
- Пища должна быть:
  - безвредной для организма и экологически чистой;
  - удовлетворять потребности организма в энергии;
  - разнообразной;
- Питание должно быть сбалансировано





# Гигиена воды

Вода выполняет много функций в организме. Для оценки ее качества разработан Государственный стандарт. В нем оговорены гигиенические показатели содержания в воде химических веществ, микробов, а так же определены вкусовые качества.



## Требования к питьевой воде:

- Пить необходимо кипяченую воду, которая стоит не более 1 часа
- Вода должна быть прозрачной, бесцветной
- Вода не должна иметь запаха обладать приятным, освежающим вкусом



# Гигиена кожи

Помните о том, что кожа быстро загрязняется, ее поры закупориваются, и она перестает «дышать». Это приводит к возникновению прыщей, акне, фурункулов, а также к таким заболеваниям, как дерматиты и псориаз. Мытье рук и лица с мылом помогает предотвратить эти проблемы, а также удаляет бактерии, которые могут вызвать инфекции.



Обязательно мойте руки, придя с улицы, после посещения туалета, перед едой и после игры с животными. Не забывайте о ногах. Они часто потеют, появляется неприятный запах, поэтому их также надо мыть ежедневно и ежедневно надевать чистые носки или колготки.

## Требования по уходу за кожей

- Умываться утром и вечером
- Регулярно стричь ногти и мыть их с помощью специальной щеточки
- Каждый день менять нижнее бельё
- Не выдавливайте прыщи и гнойники



# Гигиена одежды и обуви

С точки зрения гигиены одежда должна соответствовать климатическим условиям, среде обитания человека, характеру его работы, иметь свободный покрой, не затрудняющий кровообращение и дыхание, легко очищаться от пыли и грязи.



Обувь не должна бояться влаги. Лучше иметь обувь на низком каблуке. Высокий каблук перемещает центр тяжести и вызывает перенапряжение связок и мышц.

## Требования к одежде и обуви

### Одежда должна быть:

- Из натуральных волокон
- Легко впитывать пот
- Пропускать воздух

### Обувь должна:

- Соответствовать вашему размеру и сезону
- Удерживать тепло
- Обеспечивать вентиляцию стопы
- Желательно должна быть сделана из натуральной кожи.

