

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 невымытые 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 различным заболеваниям, таким как прыщи, фурункулы, дерматиты и т.д. Мытье и использование антисептиков, а также регулярное увлажнение помогут избежать этих проблем.



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.

