

Основы безопасности
жизнедеятельности
Личная гигиена

Хамидуллиной
Ирины
4Б класс

Личная гигиена включает:

- Гигиена кожи
 - Гигиена воды
 - Гигиена одежды
 - Гигиена жилища
 - Гигиена питания
 - Гигиена полости рта
- 

Понятие гигиены

- Гигиена от греческого слова «гигиэйнос» в переводе – целебный, приносящий здоровье

Гигиена кожи

- Перед едой каждый раз мойте теплой водой с мылом руки
- Своевременно меняйте белье, носки, чулки, колготки
- Если кожа сухая или чешется, смажьте ее кремом
- Не выдавливайте прыщи
- Защищайте кожу от обморожения
- Не носите слишком тесную одежду

Гигиена питания

- Для справки
- За 70 лет человек съедает и выпивает:
- 2.5 т белков
- 2 т жиров
- 10 т углеводов
- 0.2-0.3 т поваренной соли
- 50 т воды

Гигиена воды

- Вода в организме выполняет следующие функции:
- Растворяет многие химические вещества
- Из организма выводит шлаки
- Участвует терморегуляции

Гигиена воды

- **Вода должна быть:**
- Прозрачной
- Не иметь запаха
- Освежающий вкус
- Наиболее благоприятная температура воды для питья – 7-12 градусов
- **Вода может содержать:**
- Микроорганизмы (кишечные инфекции -дизентерия, туляремия и др.)
- Яйца или личинки гельминтозов (паразитические черви, глисты)
- Лучшая защита – пить кипяченную воду

Гигиена одежды

- Функция одежды – защита организма от неблагоприятных внешних условий и воздействия
- Лучшим материалом являются натуральные ткани.
- **Недостатки искусственных волокон:**
 - Плохо впитывает влагу
 - Статическое электричество

Гигиена полости рта

- **Основные правила использования зубной щетки**
- Перед чисткой и после чистки зубов необходимо тщательно вымыть щетку
- Щетка должна храниться щетиной вверх. Футляр щетки используется только для транспортировки.
- Не рекомендуется давать свою зубную щетку другим людям
- Щетку необходимо менять, когда она изнашивается (1,5 - 2 месяца) или после инфекционных и вирусных заболеваний.
- Дети должны чистить зубы детской зубной щеткой, подобранной соответственно возрасту.
- **Зубные пасты**
- Зубные пасты можно разделить на детские и взрослые. Детские зубные пасты отличаются от взрослых более мягким абразивом и пониженным содержанием фтора. Дети должны чистить зубы детской зубной пастой. Зубные пасты в зависимости от состава могут обладать

Спасибо за внимание!

