

# Гигиена кожных покровов



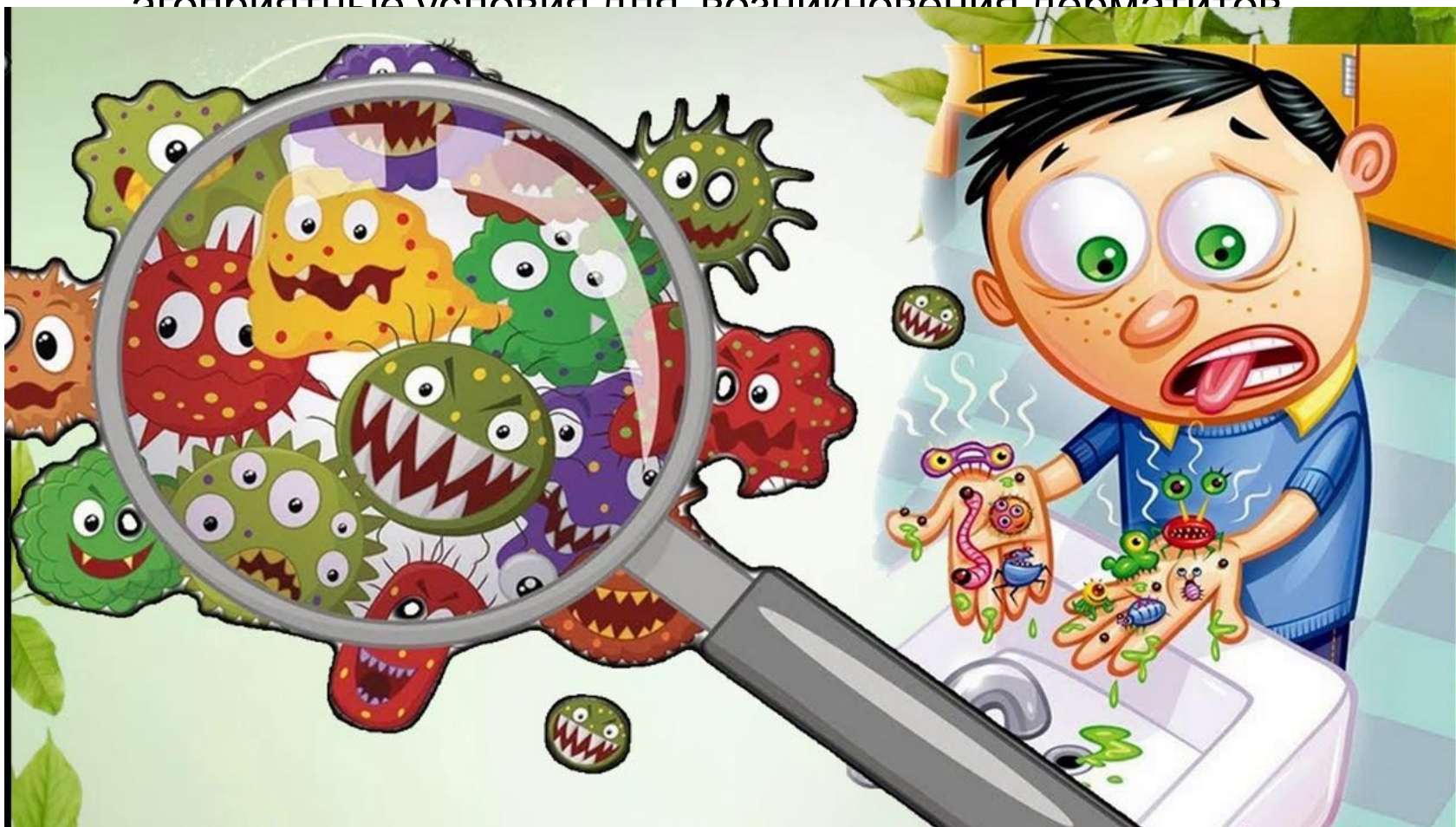
*Ученика 8-А класса Сидоренко Евгения*

Функции кожи могут быть нарушены при значительном загрязнении ее.

Под

действием микробов происходит разложение органических веществ с образованием летучих, дурно пахнущих продуктов распада. Эти продукты вызывают раздражение кожных покровов и закупорку потовых и сальных желез. В результате создаются бл

благоприятные условия для возникновения дерматитов



# Гигиена кожи



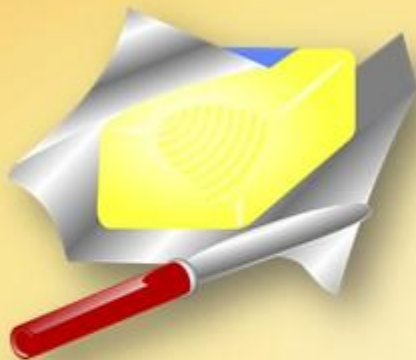
Поддержание чистоты тела и волос достигается регулярным мытьем с использованием горячей воды и мыла.

- Моющие средства усиливают моющий эффект.
  - Мыльная пена проникает между кожей и частичками грязи
- Грязь адсорбируется на поверхности пены и смывается с водой.

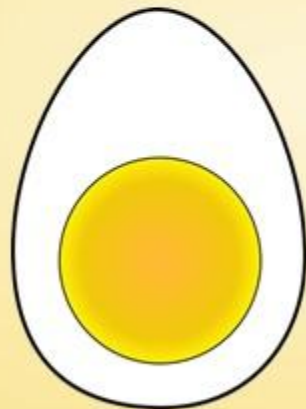


# Питайтесь правильно

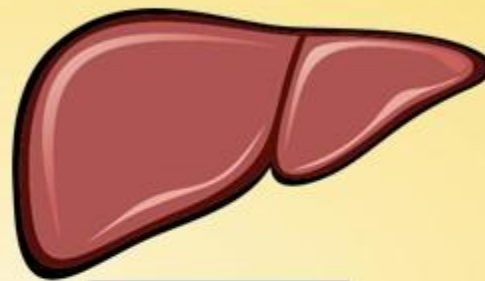
Здоровой коже нужен витамин А



Масло  
сливочное



Желток



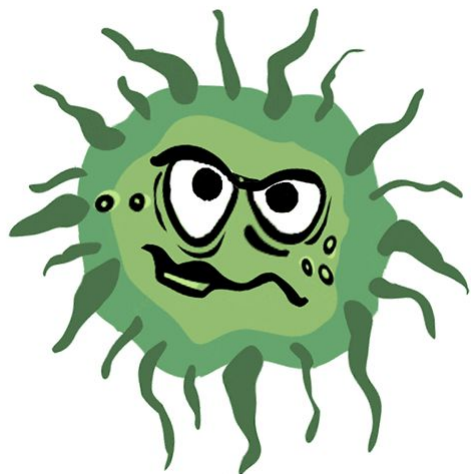
Печень



Рыбий жир

Не стоит мыть волосы горячей водой: они могут стать очень жирными, так как горячая вода активизирует работу сальных желез.

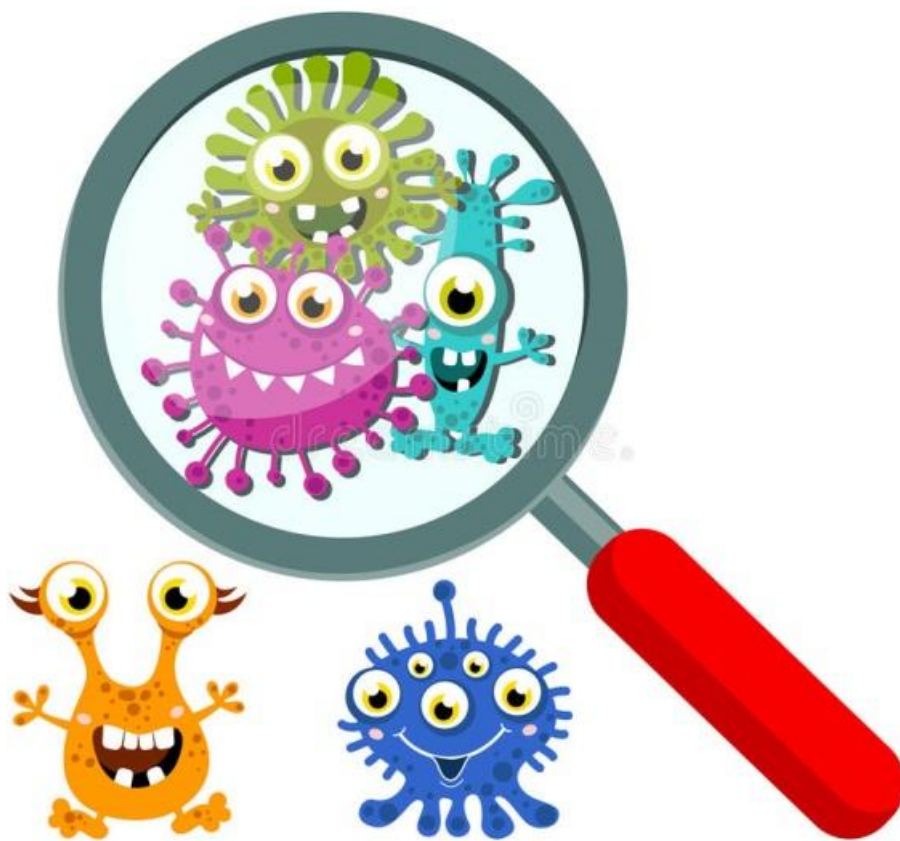
Горячая вода даёт моющим средствам оседать на волосах в виде серого налёта.



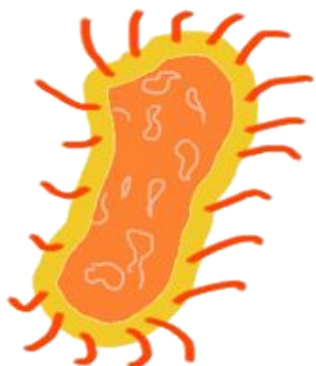
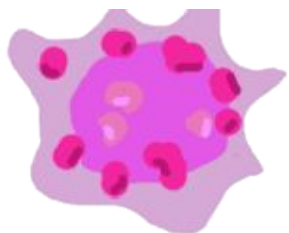
# Кожа должна быть чистой



Одежда является важным приспособлением человека к условиям окружающей среды, служит для регулирования теплоотдачи тела, защиты от неблагоприятных метеорологических условий, от внешних загрязнителей.



Независимо от типа и назначения она должна соответствовать производимой работе, иметь покров, не затрудняющий кровообращение и дыхание, легко очищаться от пыли и грязи.



# Правила гигиены одежды и обуви

Ежедневно менять  
нательное белье

Следить за чистотой своей  
одежды. Она должна быть из  
натуральных тканей,  
соответствовать размеру,  
воздухопроницаемой и  
удобной

Все перечисленные  
критерии относятся также  
и к обуви





# Гигиена одежды и обуви

- За обувью всегда нужно тщательно следить, особенно при действиях в сырых климатических условиях и зимой. Обувь нужно чаще сушить, соблюдая осторожность, так как при быстрой сушке (на огне костра, у горячей печки) она может испортиться, равно как и при оставлении мокрой обуви на морозе. Хорошим способом сушки является заполнение обуви нагретой (так, чтобы не обжигало) галькой, песком, мелкими камешками. Обувь можно набить бумагой, сухим сеном или мхом - это способствует сушке и препятствует деформации.



# Спасибо за

## ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

УМЫВАЙТЕСЬ ТЁПЛОЙ ВОДОЙ  
УТРОМ И ВЕЧЕРОМ

МОЙТЕ С МЫЛОМ  
ЛИЦО, РУКИ, ШЕЮ, УШИ



## ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

СЛЕДИТЕ ЗА ЧИСТОТОЙ  
СВОЕЙ ОБУВИ

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ЧИСТИТЬ ЕЁ  
ОБУВНОЙ ЩЁТКОЙ

