



ЗАКАЛИВАНИЕ И ГИГИЕНА ЧЕЛОВЕКА

ВЫПОЛНИЛА: УЧЕНИЦА 8 «Б» КЛАССА

ГБОУ СОШ «ЦО» ПОС. ВАРЛАМОВО

МАЛЫНИНА ПОЛИНА

ЗАКАЛИВАНИЕ

- ЗАКАЛИВАНИЕ – ЭТО СИСТЕМА ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА СОПРОТИВЛЯЕМОСТЬ ОРГАНИЗМА НЕБЛАГОПРИЯТНЫМ ФАКТОРАМ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ. ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ЗАКАЛИВАНИЕ ПОМОГАЕТ ОРГАНИЗМУ ПОВЫСИТЬ АДАПТАЦИЮ К УСЛОВИЯМ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ. ТО ЕСТЬ ЗАКАЛЕННЫЙ ОРГАНИЗМ ДАЖЕ ПРИ ЗНАЧИТЕЛЬНЫХ КОЛЕБАНИЯХ ТЕМПЕРАТУРЫ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ ПОДДЕРЖИВАЕТ ТЕМПЕРАТУРУ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ В ДОСТАТОЧНО УЗКИХ ГРАНИЦАХ. НАПРИМЕР: ПРИ РЕЗКОМ СНИЖЕНИИ ИЛИ ПОВЫШЕНИИ ТЕМПЕРАТУРЫ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ ЗАКАЛЕННЫЙ ОРГАНИЗМ РЕЗКО ОТРЕАГИРУЕТ СУЖЕНИЕМ ИЛИ РАСШИРЕНИЕМ СОСУДОВ НА УГРОЗУ ВОЗМОЖНОГО СИЛЬНОГО ОХЛАЖДЕНИЯ ЛИБО ПЕРЕГРЕВА, И ОГРАНИЧИТ ИЛИ ПОВЫСИТ ТЕПЛООТДАЧУ. ТОГДА КАК НЕЗАКАЛЕННЫЙ ОРГАНИЗМ НЕ СМОЖЕТ ТАК БЫСТРО ОТРЕАГИРОВАТЬ, И ПОЛУЧИТ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ ИЛИ ПЕРЕГРЕВ.

КРОМЕ ЭТОГО ЗАКАЛИВАНИЕ ЧЕЛОВЕКА ПОВЫШАЕТ ВЫНОСЛИВОСТЬ ОРГАНИЗМА, УКРЕПЛЯЕТ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ, ПОВЫШАЕТ ИММУНИТЕТ И СОПРОТИВЛЯЕМОСТЬ БОЛЕЗНЯМ. ЗАКАЛИВАНИЕ СЧИТАЮТ ОДНИМ ИЗ ЛУЧШИХ СПОСОБОВ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ.

ВИДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

Закаливание воздухом	Закаливание солнцем	Закаливание водой
<p>Данный вид закаливания включает в себя воздушные ванны и долгие прогулки на свежем воздухе. Свежий воздух закаляет организм путем охлаждения кожных рецепторов и нервных окончаний слизистой и тем самым совершенствует терморегуляцию организма. Закаливание воздухом полезно для психоэмоционального состояния человека, повышения иммунитета, насыщения организма кислородом и тем самым способствует нормализации работы большинства органов и систем организма. Закаливание воздухом является самым простым и доступным методом закаливания. Необходимо больше времени проводить на свежем воздухе вне зависимости от погоды и времени года.</p>	<p>Закаливание солнцем повышает устойчивость нервной системы, ускоряет обменные процессы организма, повышает сопротивляемость организма, улучшает кровообращение, улучшает работу мышечной системы, имеет тонизирующее воздействие почти на все функции организма. Закаливание солнцем может не только принести пользу, но и оказать очень большой вред, поэтому к этому виду закаливания нужно относиться очень ответственно и соблюдать все правила закаливания солнцем. Ни в коем случае нельзя допускать ожогов, перегрева и тепловых ударов. Неправильное закаливание солнцем может привести к тяжелым заболеваниям. Закаливание солнцем должно происходить постепенно и учитывать возраст, состояние здоровья человека, климатические условия и другие факторы.</p>	<p>Закаливание водой – это очень полезная для организма человека процедура. При водном закаливании циркуляция крови в организме происходит интенсивней, принося органам и системам организма дополнительный кислород и питательные вещества.</p>

ВИДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ ВОДОЙ

- ОБТИРАНИЕ. ОБТИРАНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ САМОЙ НЕЖНОЙ И ЩАДЯЩЕЙ ИЗ ВСЕХ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР ВОДОЙ. ОБТИРАНИЕ МОЖНО ПРИМЕНЯТЬ С САМОГО РАННЕГО ДЕТСКОГО ВОЗРАСТА. ОБТИРАНИЕ МОЖНО ПРОВОДИТЬ ГУБКой, РУКОЙ ИЛИ ПОЛОТЕНЦЕМ, СМОЧЕННЫМИ В ВОДЕ. СНАЧАЛА ОБТИРАЮТ ВЕРХНЮЮ ЧАСТЬ ТЕЛА, ЗАТЕМ РАСТИРАЮТ ЕЕ СУХИМ ПОЛОТЕНЦЕМ, А ПОТОМ ОБТИРАЮТ НИЖНЮЮ ЧАСТЬ ТЕЛА И ТОЖЕ РАСТИРАЮТ СУХИМ ПОЛОТЕНЦЕМ.
- ОБЛИВАНИЕ. ОБЛИВАНИЕ БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНАЯ ПО ОКАЗЫВАЮЩЕМУ ВЛИЯНИЮ ПРОЦЕДУРА, ЧЕМ ОБТИРАНИЕ. ОБЛИВАНИЕ МОЖЕТ БЫТЬ ОБЩИМ, ТО ЕСТЬ ВСЕГО ТЕЛА И МЕСТНЫМ – ОБЛИВАНИЕ НОГ. ПОСЛЕ ПРОЦЕДУРЫ ОБЛИВАНИЯ НЕОБХОДИМО РАСТЕРЕТЬ ТЕЛО СУХИМ ПОЛОТЕНЦЕМ.
- ДУШ. ЗАКАЛИВАНИЕ ДУШЕМ ЕЩЕ БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНАЯ ПРОЦЕДУРА ЗАКАЛИВАНИЯ, ЧЕМ ОБТИРАНИЕ И ОБЛИВАНИЕ. ВАРИАНТОВ ЗАКАЛИВАНИЯ ДУШЕМ ДВА, ЭТО ПРОХЛАДНЫЙ (ХОЛОДНЫЙ) ДУШ И КОНТРАСТНЫЙ ДУШ.
- ЛЕЧЕБНОЕ КУПАНИЕ И МОРЖЕВАНИЕ. ЭТОТ ВИД ЗАКАЛИВАНИЯ ВОДОЙ С КАЖДЫМ ГОДОМ СТАНОВИТЬСЯ ВСЕ БОЛЕЕ ПОПУЛЯРНЫМ. ЛЕЧЕБНОЕ КУПАНИЕ И МОРЖЕВАНИЕ ПРЕКРАСНО ВЛИЯЕТ НА ВСЕ ОРГАНЫ И СИСТЕМЫ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА, УЛУЧШАЕТСЯ РАБОТА СЕРДЦА, ЛЕГКИХ, СОВЕРШЕНСТВУЕТСЯ СИСТЕМА ТЕРМОРЕГУЛЯЦИИ. ЭТОТ ВИД ЗАКАЛИВАНИЯ ПРЕДПОЛАГАЕТ СТРОЖАЙШЕЕ СОБЛЮДЕНИЕ ВСЕХ ПРАВИЛ ДЛЯ ДАННОГО ВИДА. НАЧИНАТЬ МОРЖЕВАНИЕ НЕОБХОДИМО ПОСЛЕ КОНСУЛЬТАЦИИ С ВРАЧОМ.

• ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ

- НАЧИНАТЬ ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ НЕОБХОДИМО КОГДА ЧЕЛОВЕК ПОЛНОСТЬЮ ЗДОРОВ. ДЕТЯМ И ЛЮДЯМ, СТРАДАЮЩИМ РАЗЛИЧНЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ МОЖНО НАЧИНАТЬ ЗАКАЛИВАНИЕ С ЩАДЯЩИХ ПРОЦЕДУР И ТОЛЬКО ПОСЛЕ КОНСУЛЬТАЦИИ С ВРАЧОМ.
- НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ ПРИНЦИП ПОСТЕПЕННОСТИ. ЭТО КАСАЕТСЯ КАК ТЕМПЕРАТУРНОГО РЕЖИМА, ТАК И ВРЕМЕННЫХ РАМОК ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР. ПРИ ЗАКАЛИВАНИИ ВОДОЙ НУЖНО НАЧИНАТЬ ПРОЦЕДУРЫ С ВОДЫ КОМНАТНОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ, ПОСТЕПЕННО ПОНИЖАЯ ЕЕ НА 1-2 ГРАДУСА. ПРИ ЗАКАЛИВАНИИ СОЛНЦЕМ ТАКЖЕ НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ ПРИНЦИП ПОСТЕПЕННОСТИ И НАЧИНАТЬ ПРЕБЫВАНИЕ НА СОЛНЦЕ С НЕСКОЛЬКИХ МИНУТ, ПОСТЕПЕННО УВЕЛИЧИВАЯ ВРЕМЯ НАХОЖДЕНИЯ НА СОЛНЦЕ.
- ТАК ЖЕ ОЧЕНЬ ВАЖНО ПРОВОДИТЬ ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ РЕГУЛЯРНО, БЕЗ БОЛЬШИХ ПРОМЕЖУТКОВ, В ЛЮБУЮ ПОГОДУ И ВРЕМЯ ГОДА. ЕСЛИ ВСЕ-ТАКИ ТАК ПОЛУЧИЛОСЬ, ЧТО ВЫ НА ДЛИТЕЛЬНОЕ ВРЕМЯ ПРЕРЫВАЛИ ЗАКАЛИВАНИЕ, ТО ВОЗОБНОВЛЯТЬ ЕГО НЕОБХОДИМО С БОЛЕЕ ЩАДЯЩИХ ПРОЦЕДУР.
- СОЧЕТАЙТЕ ЗАКАЛИВАНИЯ С ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ. ЭТО ГОРАЗДО ПОВЫСИТ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР И БЛАГОТВОРНО ПОВЛИЯЕТ НА ВЕСЬ ОРГАНИЗМ.
- ЗАКАЛИВАНИЕ ДОЛЖНО ПРИНОСИТЬ БОДРОСТЬ И РАДОСТЬ. ЕСЛИ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ НЕДОМОГАНИЕ ПОСЛЕ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР, ТО НЕОБХОДИМО ПРЕКРАТИТЬ ЗАКАЛИВАНИЕ И ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ.
- ПРИ ЗАКАЛИВАНИИ НЕОБХОДИМО УЧИТЫВАТЬ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЧЕЛОВЕКА, СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ, ВРЕМЯ ГОДА, ПРИРОДНО-КЛИМАТИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ И ТАК ДАЛЕЕ.
- ВЫПОЛНЯЯ ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ НЕОБХОДИМО ПРОВОДИТЬ САМОКОНТРОЛЬ. ОЦЕНИВАЙТЕ ОБЩЕЕ САМОЧУВСТВИЕ, ПУЛЬС, КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ, АППЕТИТ И ДРУГИЕ ПОКАЗАТЕЛИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ОРГАНИЗМА.
- ПОМНИТЕ ЧТО ЗАКАЛИВАНИЕ ЭТО ОДНА ИЗ СОСТАВЛЯЮЩИХ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. НЕ ЗАБЫВАЙТЕ УДЕЛЯТЬ ВНИМАНИЕ СВОЕМУ ПИТАНИЮ И ДРУГИМ АСПЕКТАМ СВОЕЙ ЖИЗНИ.

ЗАКАЛИВАНИЕ – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

Закаливание дарит нам здоровье и отличное настроение



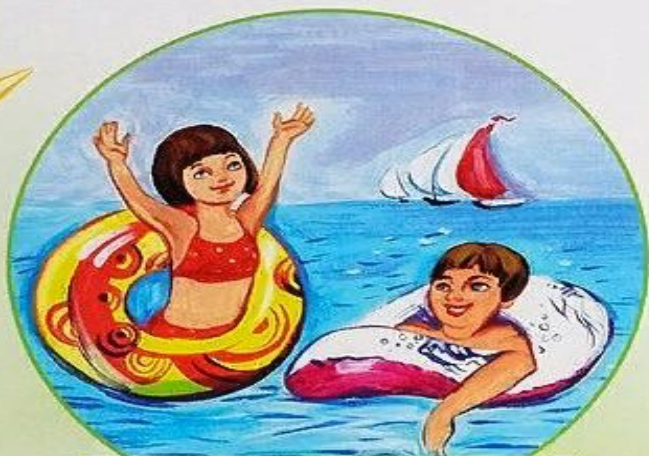
Принимаю контрастный душ



Умываюсь холодной водой



Обтираюсь влажным полотенцем



Люблю купаться



Греюсь на солнышке



Гуляю на улице



- ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА — СВОД ПРАВИЛ ПОВЕДЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА В БЫТУ И НА ПРОИЗВОДСТВЕ. В УЗКОМ ПОНИМАНИИ ГИГИЕНА — ЭТО ГИГИЕНИЧЕСКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ТЕЛА, ОДЕЖДЫ И ПРЕДМЕТОВ ДОМАШНЕГО ОБИХОДА. НАРУШЕНИЯ ТРЕБОВАНИЙ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ МОГУТ СКАЗАТЬСЯ НА ЗДОРОВЬЕ КАК ОДНОГО ЧЕЛОВЕКА, ТАК И ОЧЕНЬ БОЛЬШИХ ГРУПП ЛЮДЕЙ (КОЛЛЕКТИВЫ ПРЕДПРИЯТИЙ, СЕМЬИ, ЧЛЕНЫ РАЗЛИЧНЫХ СООБЩЕСТВ И ДАЖЕ ЖИТЕЛИ ЦЕЛЫХ РЕГИОНОВ).

ГИГИЕНА ТЕЛА. КОЖА ЧЕЛОВЕКА ЗАЩИЩАЕТ ВЕСЬ ОРГАНИЗМ ОТ ВСЕВОЗМОЖНЫХ ВОЗДЕЙСТВИЙ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ. СОБЛЮДЕНИЕ ЧИСТОТЫ КОЖИ ЧРЕЗВЫЧАЙНО ВАЖНО, ВЕДЬ КРОМЕ ЗАЩИТНОЙ ФУНКЦИИ, ОНА ВЫПОЛНЯЕТ СЛЕДУЮЩИЕ ФУНКЦИИ: ТЕРМОРЕГУЛИРУЮЩУЮ, ОБМЕННУЮ, ИММУННУЮ, СЕКРЕТОРНУЮ, РЕЦЕПТОРНУЮ, ДЫХАТЕЛЬНУЮ И ДРУГИЕ ФУНКЦИИ.

МОЙТЕСЬ ЕЖЕДНЕВНО ТЕПЛОЙ ВОДОЙ. ТЕМПЕРАТУРА ВОДЫ ДОЛЖНА БЫТЬ 37-38 ГРАДУСОВ, Т.Е. НЕМНОГО ВЫШЕ НОРМАЛЬНОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА. ЧЕРЕЗ КОЖНЫЙ ПОКРОВ ЧЕЛОВЕКА ЗА НЕДЕЛЮ ВЫДЕЛЯЕТСЯ ДО 300 Г САЛА И ДО 7 ЛИТРОВ ПОТА. ЧТОБЫ ЗАЩИТНЫЕ СВОЙСТВА КОЖИ НЕ НАРУШАЛИСЬ НЕОБХОДИМО ЭТИ ВЫДЕЛЕНИЯ РЕГУЛЯРНО СМЫВАТЬ. В ПРОТИВНОМ СЛУЧАЕ НА КОЖЕ СОЗДАЮТСЯ БЛАГОПРИЯТНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ РАЗМНОЖЕНИЯ БОЛЕЗНЕТВОРНЫХ МИКРОБОВ, ГРИБКОВ И ДРУГИХ ВРЕДНЫХ МИКРООРГАНИЗМОВ.

ПРИНИМАТЬ ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ (ВАННА, ДУШ, БАНЯ) С ПРИМЕНЕНИЕМ МОЧАЛКИ НЕОБХОДИМО НЕ РЕЖЕ ОДНОГО РАЗА В НЕДЕЛЮ.

СЛЕДИТЕ ЗА ЧИСТОТОЙ РУК И НОГТЕЙ. ОТКРЫТЫЕ УЧАСТКИ КОЖИ ОСОБЕННО ПОДВЕРЖЕНЫ ЗАГРЯЗНЕНИЮ. ГРЯЗЬ, СОДЕРЖАЩАЯ БОЛЕЗНЕТВОРНЫЕ МИКРОБЫ МОЖЕТ ПОПАСТЬ С РУК В РОТ ЧЕРЕЗ ПИЩУ. ДИЗЕНТЕРИЮ, НАПРИМЕР, НАЗЫВАЮТ БОЛЕЗНЬЮ ГРЯЗНЫХ РУК. РУКИ НУЖНО МЫТЬ ДО ПОСЕЩЕНИЯ ТУАЛЕТА И ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОСЛЕ ТУАЛЕТА, ПЕРЕД ЕДОЙ И ПОСЛЕ ПРИЕМА ПИЩИ, ПОСЛЕ КОНТАКТА С ЖИВОТНЫМИ (КАК УЛИЧНЫМИ, ТАК И ДОМАШНИМИ). ЕСЛИ ВЫ НАХОДИТЕСЬ В ДОРОГЕ, ТО РУКИ НЕОБХОДИМО ПРОТЕРЕТЬ ВЛАЖНОЙ САЛФЕТКОЙ, ЧТОБЫ УСТРАНИТЬ ХОТЬ НЕКОТОРОЕ КОЛИЧЕСТВО МИКРОБОВ.

НОГИ НУЖНО МЫТЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ПРОХЛАДНОЙ ВОДОЙ И МЫЛОМ. ХОЛОДНАЯ ВОДА УМЕНЬШАЕТ ПОТОВЫДЕЛЕНИЕ.

ГИГИЕНА ВОЛОС. ПРАВИЛЬНЫЙ УХОД ЗА КОЖЕЙ ГОЛОВЫ И ВОЛОС НОРМАЛИЗУЕТ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ САЛЬНЫХ ЖЕЛЕЗ, А ТАКЖЕ УЛУЧШАЕТ КРОВООБРАЩЕНИЕ И ОБМЕННЫЕ ПРОЦЕССЫ. ПОЭТОМУ К ПРОЦЕДУРЕ МЫТЬЯ ГОЛОВЫ НЕОБХОДИМО ОТНОСИТЬСЯ ОТВЕТСТВЕННО.

ГОЛОВУ НЕОБХОДИМО МЫТЬ ПО МЕРЕ ЗАГРЯЗНЕНИЯ. СКАЗАТЬ ТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО РАЗ НЕВОЗМОЖНО. ЧАСТОТА МЫТЬЯ ВОЛОС ЗАВИСИТ ОТ РАЗЛИЧНЫХ ФАКТОРОВ: ДЛИНЫ ВОЛОС, ТИПА ВОЛОС И КОЖИ ГОЛОВЫ, ХАРАКТЕРА РАБОТЫ, ВРЕМЕНИ ГОДА И Т.Д. ЗИМОЙ, КАК ПРАВИЛО, ГОЛОВУ МОЮТ ЧАЩЕ, ПОТОМУ ЧТО ГОЛОВНОЙ УБОР НЕ ДАЕТ КОЖЕ ГОЛОВЫ ДЫШАТЬ, ИЗ-ЗА ЧЕГО КОЖНОГО САЛА ВЫДЕЛЯЕТСЯ ГОРАЗДО БОЛЬШЕ ЧЕМ ОБЫЧНО.

НЕ СТОИТ МЫТЬ ВОЛОСЫ ГОРЯЧЕЙ ВОДОЙ. ВОЛОСЫ МОГУТ СТАТЬ ОЧЕНЬ ЖИРНЫМИ, ТАК КАК ГОРЯЧАЯ ВОДА АКТИВИЗИРУЕТ РАБОТУ САЛЬНЫХ ЖЕЛЕЗ. КРОМЕ ЭТОГО, ТАКАЯ ВОДА ПОМОГАЕТ МОЮЩИМ СРЕДСТВАМ (МЫЛАМ И ШАМПУНЯМ) ОСЕДАТЬ НА ВОЛОСАХ В ВИДЕ СЕРОГО НАЛЕТА, КОТОРЫЙ СЛОЖНО СМЫВАТЬ.

ТЩАТЕЛЬНО ОТНОСИТЕСЬ К ВЫБОРУ СРЕДСТВ ПО УХОДУ ЗА ВОЛОСАМИ (ШАМПУНИ, БАЛЬЗАМЫ, ЛОСЬОНЫ И Т.П.). ВОЛОСЫ ОЧЕНЬ ХОРОШО ВПИТЫВАЮТ ВОДУ, А С НЕЙ И ВЕЩЕСТВА, КОТОРЫЕ МОГУТ НАВРЕДИТЬ ВОЛОСАМ, КОЖЕ ГОЛОВЫ И ОРГАНИЗМУ В ЦЕЛОМ.

ПОСЛЕ ПОЛОСКАНИЯ ВОЛОСЫ ПОЛЕЗНО ОБДАТЬ ПРОХЛАДНОЙ ВОДОЙ.

ВЫТИРАТЬ ГОЛОВУ ПОСЛЕ МЫТЬЯ ЖЕЛАТЕЛЬНО ТЕПЛЫМ ПОЛОТЕНЦЕМ, А ЗАТЕМ ДАТЬ ВОЛОСАМ ПРОСОХНУТЬ НА ВОЗДУХЕ. ФЕНОМ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ НЕЖЕЛАТЕЛЬНО, ПОСКОЛЬКУ ОН ОЧЕНЬ СУШИТ ВОЛОСЫ.

ПРИ РАСЧЕСЫВАНИИ ВОЛОС НЕДОПУСТИМО ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЧУЖИХ РАСЧЕСОК.

ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА. ПРАВИЛЬНЫЙ УХОД ЗА РОТОВОЙ ПОЛОСТЬЮ СПОСОБСТВУЕТ СОХРАНЕНИЮ ЗУБОВ В ХОРОШЕМ СОСТОЯНИИ НА ДОЛГИЕ ГОДЫ, А ТАКЖЕ ПОМОГАЕТ ПРЕДУПРЕДИТЬ ОЧЕНЬ МНОГИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ.

ЧИСТИТЬ ЗУБЫ НЕОБХОДИМО ЕЖЕДНЕВНО УТРОМ И ВЕЧЕРОМ.

НЕДОПУСТИМО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЗУБНОЙ ЩЕТКОЙ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА.

ПОСЛЕ ПРИЕМА ПИЩИ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОЛОЩИТЕ РОТ.

ПРИ ПОЯВЛЕНИИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКОВ ЗАБОЛЕВАНИЯ ЗУБОВ ИЛИ ДЕСЕН

НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО ОБРАЩАЙТЕСЬ К СТОМАТОЛОГУ.

ДЛЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ОСМОТРА ПОСЕЩАЙТЕ СТОМАТОЛОГА НЕ РЕЖЕ ДВУХ РАЗ В ГОД.

ГИГИЕНА НАТЕЛЬНОГО БЕЛЬЯ И ОДЕЖДЫ И ОБУВИ. НЕМАЛОВАЖНУЮ РОЛЬ В ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЕ ЗАНИМАЕТ ЧИСТОТА НАШЕЙ ОДЕЖДЫ. ОДЕЖДА ЗАЩИЩАЕТ ТЕЛО ЧЕЛОВЕКА ОТ ЗАГРЯЗНЕНИЙ, МЕХАНИЧЕСКИХ И ХИМИЧЕСКИХ ПОВРЕЖДЕНИЙ, ОХЛАЖДЕНИЯ, ПОПАДАНИЯ НАСЕКОМЫХ И ТАК ДАЛЕЕ.

НАТЕЛЬНОЕ БЕЛЬЕ НЕОБХОДИМО МЕНЯТЬ ПОСЛЕ КАЖДОГО МЫТЬЯ, Т.Е. КАЖДЫЙ ДЕНЬ.

НОСКИ, ГОЛЬФЫ, ЧУЛКИ, КОЛГОТКИ МЕНЯЮТСЯ ЕЖЕДНЕВНО.

ОДЕЖДУ НЕОБХОДИМО РЕГУЛЯРНО СТИРАТЬ.

НЕДОПУСТИМО НОШЕНИЕ ЧУЖОЙ ОДЕЖДЫ И ОБУВИ

ОДЕЖДА И ОБУВЬ ДОЛЖНЫ СООТВЕТСТВОВАТЬ КЛИМАТИЧЕСКИМ УСЛОВИЯМ.

ЖЕЛАТЕЛЬНО ОТДАВАТЬ ПРЕДПОЧТЕНИЕ ОДЕЖДЕ ИЗ НАТУРАЛЬНЫХ ТКАНЕЙ, И ОБУВИ ИЗ НАТУРАЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ.

ПОКРОЙ ОДЕЖДЫ И ОБУВИ ДОЛЖЕН УЧИТЫВАТЬ АНАТОМИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ И СООТВЕТСТВОВАТЬ РАЗМЕРУ ЧЕЛОВЕКА.

ГИГИЕНА СПАЛЬНОГО МЕСТА.

У КАЖДОГО ЧЛЕНА СЕМЬИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ СВОЕ ПОЛОТЕНЦЕ И СВОЯ ПОСТЕЛЬ.

ПОСТЕЛЬНОЕ БЕЛЬЕ НЕОБХОДИМО МЕНЯТЬ ЕЖЕНЕДЕЛЬНО.

СПАЛЬНОЕ МЕСТО ДОЛЖНО БЫТЬ УДОБНЫМ.

ПЕРЕД СНОМ НЕОБХОДИМО ПРОВЕТРИВАТЬ СПАЛЬНОЕ ПОМЕЩЕНИЕ.

ПЕРЕД СНОМ НАТЕЛЬНОЕ БЕЛЬЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ МЕНЯТЬ НА НОЧНУЮ СОРОЧКУ ИЛИ ПИЖАМУ.

СТАРАЙТЕСЬ НЕ ДОПУСКАТЬ НА ПОСТЕЛЬ ДОМАШНИХ ЖИВОТНЫХ.

[HTTPS://CHUDESALEGKO.RU/GIGIENA/](https://chudesalegko.ru/gigiena/)
[HTTPS://RU.WIKIPEDIA.ORG/WIKI/ЗАГЛАВНАЯ СТРАНИЦА](https://ru.wikipedia.org/wiki/Заглавная_страница)
[HTTPS://CHUDESALEGKO.RU/ZAKALIVANIE/](https://chudesalegko.ru/zakalivanie/)
[HTTPS://STATIC.GOODS.RU/MEDIAS/IMAGES/2881/100024290394B0.JPG](https://static.goods.ru/medias/images/2881/100024290394b0.jpg)
УЧЕБНИК ПО БИОЛОГИИ «ЧЕЛОВЕК» 8 КЛАСС (Н.И. СОНИН, М.Р. САПИН)