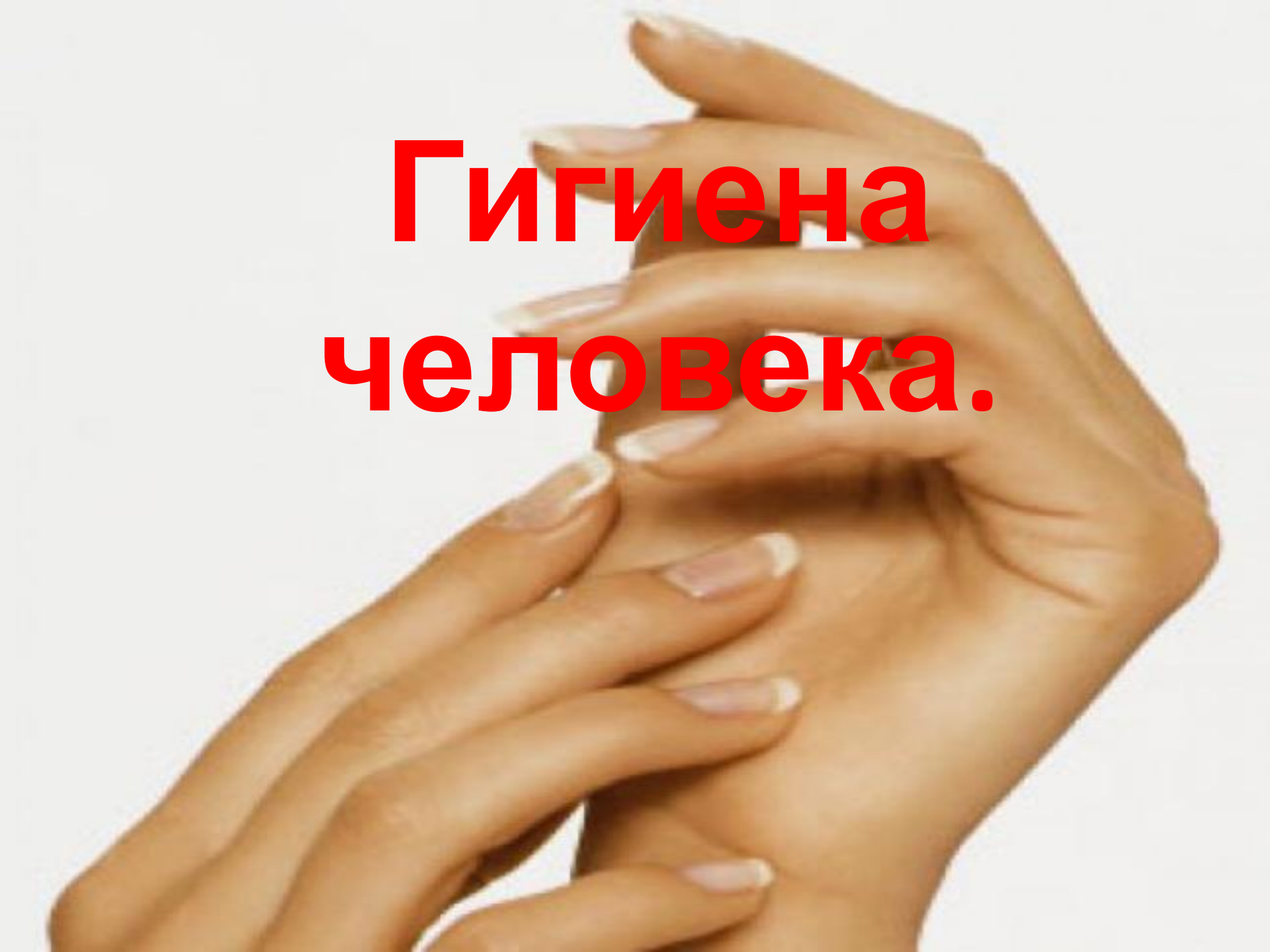
Гигиена человека.



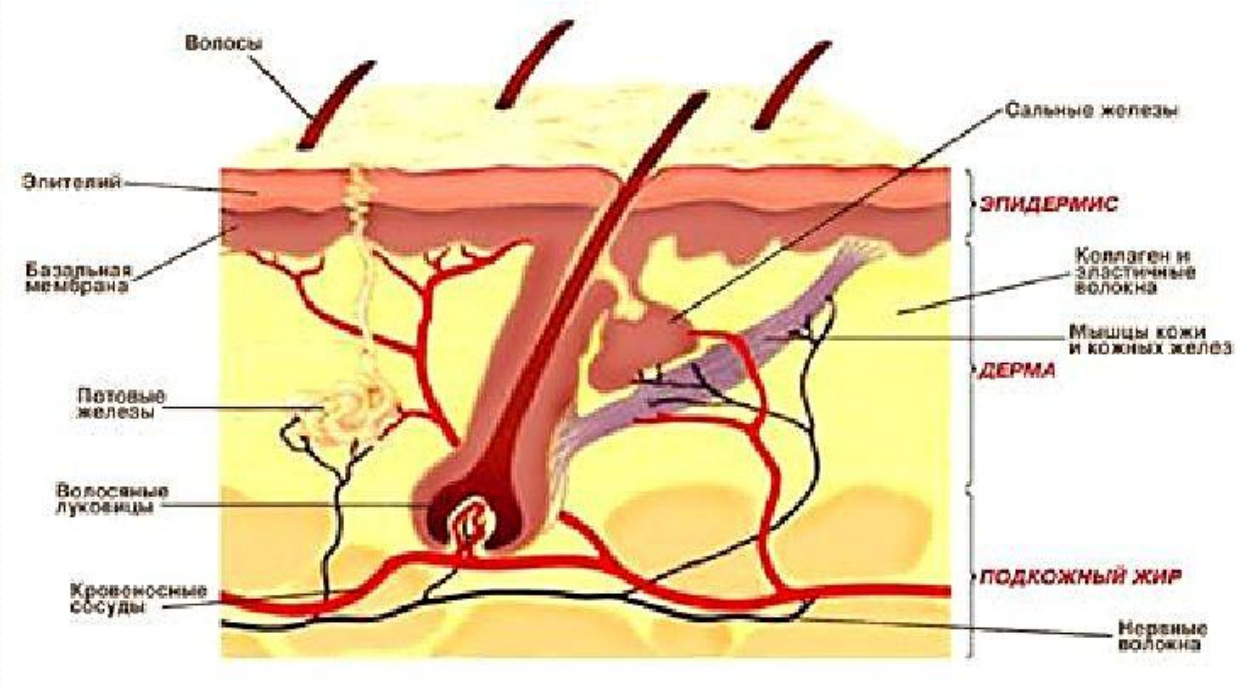
Гигиена **— это область медицины, изучающая влияние условий жизни, труда на здоровье человека и разрабатывающая меры про филактики различных заболеваний, обеспечения оптимальных условий существования, сохранения здоровья и продления жизни.**

Личная гигиена — совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека.

- разумное сочетание умственного и физического труда;
- занятия физической культурой и закаливание;
- рациональное питание;
- чередование труда и активного отдыха;
- полноценный сон.

Функции кожи.

- Защита.
- Терморегуляция.
- Обмен веществ.



Гигиена кожи.

Сохранение кожи в здоровом состоянии требует постоянной заботы о ее чистоте и закаливания. Чистота кожи — основное условие ее нормального состояния.

Гигиена кожи.

Кожу лица и шеи следует мыть утром, вечером и по мере необходимости (потливость, загрязнение); тонкую и сухую кожу, чувстви тельную к атмосферным влияниям не рекомендуется часто мыть с мылом. После умывания или приема водных процедур на кожу лица можно нанести питательный крем.

Гигиена кожи.

Кожу рук необходимо мыть с мылом водой комнатной температуры, так как очень холодная вода сушит кожу, а слишком горячая — сильно обезжиривает.

Гигиена кожи.

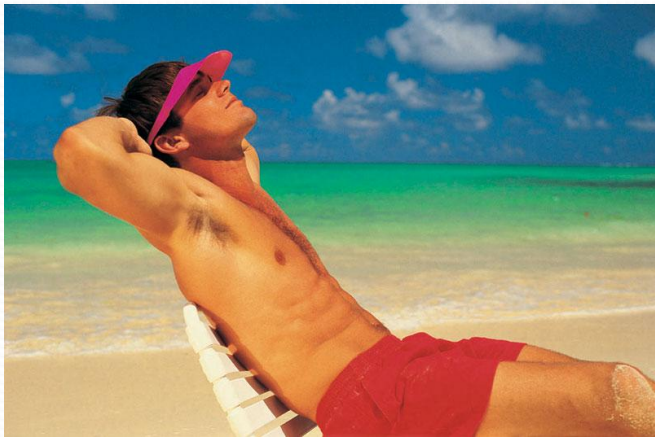
Кожу ног желательно мыть ежедневно вечером после рабочего дня. При этом после мытья полезно пользоваться специальным кремом для ухода за кожей ног. Кремы для кожи ног не только питают ее, но и предотвращают образование трещин на подошвах, способ ствуют профилактике грибковых заболеваний.

Гигиена кожи.

Кожу половых органов и промежности следует мыть ежедневно.

Гигиена кожи.

Благоприятное влияние на состояние кожи оказывают воздушные и солнечные ванны, купание в открытых водоемах и другие водные процедуры. Таким образом, гигиена кожи включает комплекс ежедневных мероприятий, обеспечивающих постоянное поддержание ее в чистоте и закаливание. Купаться можно только в таких открытых водоемах, где это не запрещено и экологически безопасно.



Гигиена зубов.

В промежутках между едой и перед сном (после чистки зубов) надо избегать потребления сладостей и мучных блюд. Необходимо стремиться к тому, чтобы зубы всегда были очищены от остатков пищи (чистить после завтрака и ужина, полоскать после любого при ема пищи). Для профилактики заболеваний рекомендуется не менее двух раз в год обращаться к зубному врачу.

Кариес.

это сложный, медленно текущий и медленно развивающийся, патологический процесс в твёрдых тканях зуба, возникающий в результате комплексного взаимодействия неблагоприятных факторов, характеризующийся в начальной стадии своего развития очаговой деминерализацией неорганической части эмали.

Гигиена волос.

- Содержать в чистоте.
- Правильно расчёсывать.
- Массаж головы.
- Стрижка волос также является необходимым условием ухода за ними. Мужчинам рекомендуется стричь волосы один раз в 3—4 недели, женщинам — по мере необходимости.

Одежда должна быть легкой, удобной, не стеснять движений и не нарушать кровообращение и дыхание. Содержание белья и одежды в чистоте является одним из важных условий личной гигиены. Менять нательное белье рекомендуется регулярно.

Обувь должна соответствовать установленным гигиеническим требованиям. Она не должна стеснять ногу, препятствовать естественному движению стопы. Хорошо, когда обувь соответствует сезону и климатическим условиям региона проживания.

Очищение организма.

- Лечебное голодание.
- Закаливание организма.

Вопросы для закрепления.

- Значение соблюдения правил личной гигиены в системе здорового образа жизни.
- Личная гигиена и снижение факторов риска влияния экологической обстановки в местах проживания.
- Расскажите, что вы знаете о системе очищения организма и ее значении в личной гигиене.

Я ЗА
ЗДОРОВЫЙ ВЫБОР

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!