

Правила личной гигиены и здоровье.

Асклепий



Бог врачевания в
Древней Греции

Гигиеня
«здоровье»



Панацея
«всецелительница»

Дочери
Асклепия,
«гигиена» и
«панацея»



Структура личной гигиены



Средства личной гигиены

гигиена



жилища

гигиена



кожи



личная гигиена

гигиена



питания

гигиена



Воды

гигиена



одежды

Рекомендации по уходу за кожей

Основными средствами для очищения кожного покрова являются мыло и вода.

Кожу нужно мыть туалетным мылом, либо специальными средствами.

Лучше пользоваться мягкой водой.

Целесообразно ежедневно принимать душ (после работы или перед сном).
Температура воды не должна превышать 37-38 °С.

Мыться в ванне или в бане с использованием мыла и мочалки необходимо не реже одного раза в неделю.

После мытья обязательно нужно сменить нательное белье, в противном случае вы вновь загрязните кожу.

При мытье, особенно с применением мочалки, кожа массируется, что улучшает ее кровоснабжение и общее самочувствие человека

Уход за волосами



Волосы лучше мыть в мягкой воде; если вода жесткая, то к ней следует добавить буру или питьевую соду.

Жирные волосы следует мыть 1 раз в неделю, сухие и нормальные — 1 раз в 10 дней.

Наиболее благоприятна для мытья волос температура воды 50—55 °С.

Не следует мыть волосы щелочным и хозяйственным мылом. Средства по уходу за волосами следует выбирать в зависимости от типа волос.

Сушат волосы, осторожно вытирая их полотенцем. Использовать для этого фен нецелесообразно, так как это ведет к чрезмерному пересушиванию.

Уход за полостью рта



Содержание в чистоте зубов не только способствует сохранению их целости, но и предупреждает многие заболевания внутренних органов.

Чистить зубы нужно ежедневно утром, а полоскать рот — после каждой еды.

При появлении неприятного запаха изо рта необходимо обратиться к врачу.

Для своевременного обнаружения зубного кариеса, снятия зубного камня и лечения десен нужно не реже 2 раз в год посещать стоматолога.

Зубы необходимо не просто чистить,
а делать это правильно



Основные правила гигиены при уходе за ногтями

Уход за ногтями должен быть регулярным

При мытье рук нужно тщательно, используя специальные щетки, мыть ногти

Ногти необходимо регулярно, по мере их отрастания, подстригать так, чтобы свободный край был округлым (на руках) или прямым (на ногах)

Слишком коротко срезать ногти не следует, т. к. пальцы будут выглядеть утолщенными, некрасивыми, кончики их будут чрезмерно чувствительными к давлению





Личная гигиена включает в себя соблюдение чистоты нательного белья, рабочей одежды, ежедневную смену носков (чулок), особенно при повышенной потливости.

Сохранение чистоты тела и одежды немыслимо без чистоты в жилых комнатах, на кухне и в производственных помещениях.



Каждому члену семьи желательно иметь отдельную постель, свое полотенце; смену постельного белья следует приурочивать к посещению бани. Рекомендуется перед сном менять дневное нательное белье на ночную сорочку (пижаму).

Гигиена воды

Вода в организме выполняет следующие функции:

- Растворяет многие химические вещества
- Из организма выводит шлаки
- Участвует в терморегуляции

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 кипяченую воду

Домашнее задание.

1. Из предложенной одежды и обуви подбери себе костюм для занятий спортом (спортивные игры) на воздухе при условиях: температура + 15 °С, ветер 2—4 м/с, сухо:

- спортивные брюки из синтетической ткани;
- спортивные трусы (шорты);
- футболка хлопчатобумажная;
- куртка из влаго- и воздухопроницаемой ткани;
- спортивный свитер;
- майка спортивная;
- носки шерстяные;
- носки хлопчатобумажные;
- кроссовки утепленные;
- кроссовки легкие, с воздухопроницаемыми вставками;
- шапка спортивная шерстяная.

2. Дать развернутый ответ с аргументами на один из вопросов.

- Следует ли прислушиваться к мнению других, например, родителей, когда любишь?
- Что делать, если в равной степени любишь двоих и не в силах сделать выбор в чью-либо пользу?
- Всегда ли следует говорить любимому человеку правду?
- Как быть если две близкие подруги (двое близких друзей) любят одного и того же человека?

- Правильно ли поступают, что любят одних, а женятся на других?
- Сколько правды в народной мудрости “стерпится - слюбится”?
- В чем, на твой взгляд, особенности любви девушки и юноши; в чем специфика любви супружеской?
- Правда ли, что брак убивает любовь, делает её обыденной?

- Кому семья нужна в первую очередь - мужчине или женщине?
- Что делать, если встретил человека, между ними возникло сильное чувство, а он (она) уже состоит в браке?
- Что делать, если есть семья, ребёнок, а ты полюбил другого человека?
- Можно ли простить измену?



- Поэт сказал: “Обманом сердце платит за обман”. Так ли это?
- Ревность убивает любовь или, наоборот, не позволяет ей затухнуть?
- Можно ли сохранить любовь и уважение к человеку, с которым расстался?
- Свободная любовь - признак прогресса или упадка общества?

