

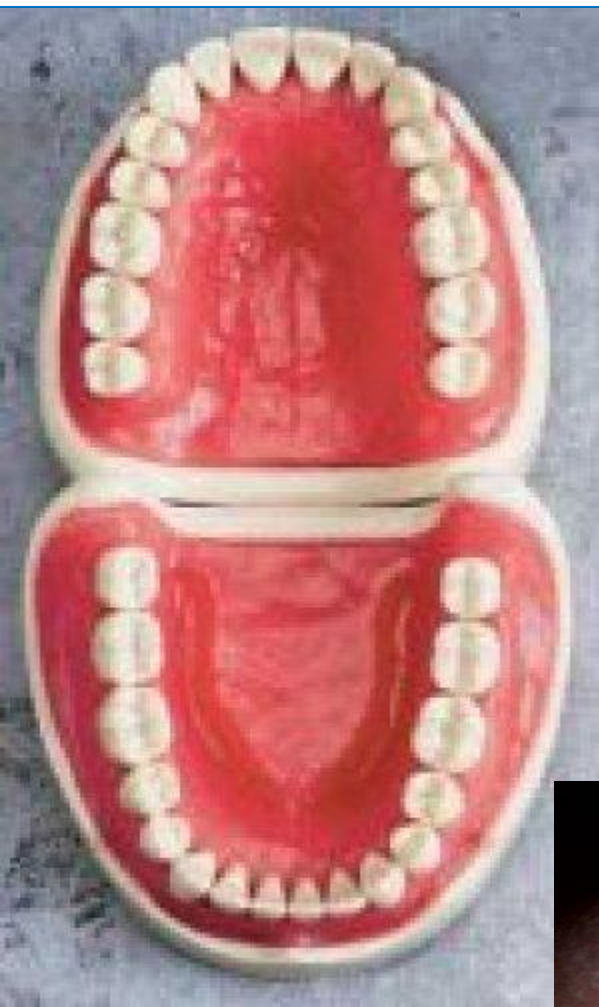
**Здоровье-  
дело  
каждого!**

# СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

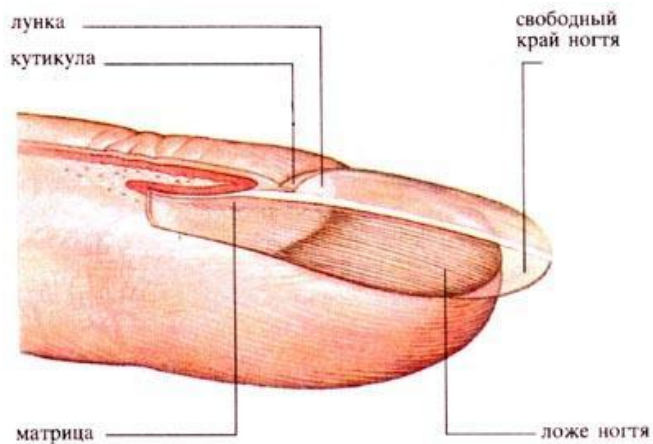


# Гигиенические правила.

- Принимать душ -2 раза в день, утром и вечером.
- Чистить зубы - утром и вечером, после каждой еды .
- Мыть руки перед едой
- Носить одежду по сезону.
- Спать не менее 8 часов в сутки.
- Делать зарядку по утрам.



# Мыть руки перед едой



# Гигиена тела



Принимать душ  
-2 раза в день,  
утром и  
вечером.

Чистая кожа  
человека →



## Мытье волос

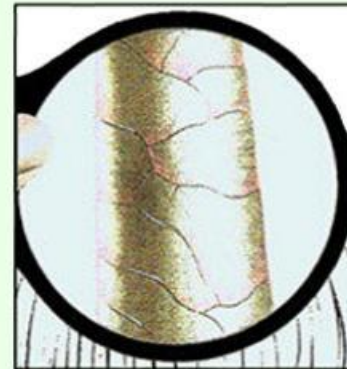
Жирные волосы моют 1 раз в неделю, сухие и нормальные — 1 раз в 10-14 дней. Наиболее благоприятная для волос температура 50-55°

Не следует намыливать волосы куском мыла. Чрезмерное намыливание способствует высушиванию и повышает ломкость волос

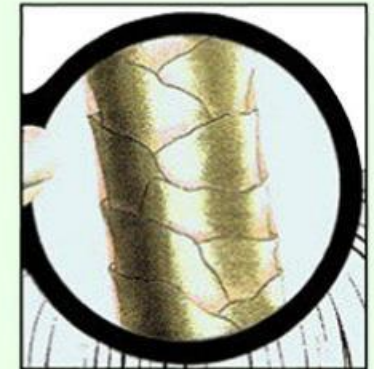
Для сохранения цвета, блеска и эластичности светлые волосы после мытья ополаскивают настоем ромашки, темные — водой, содержащей столовый уксус (1 столовую ложку на 1 л воды)

Не следует мыть волосы щелочным хозяйственным мылом

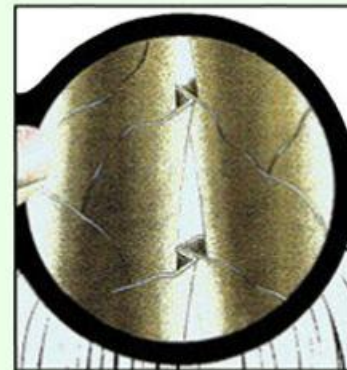
Сушат волосы осторожно вытирая мягким полотенцем. Применять фен не рекомендуется — это ведет к чрезмерному пересушиванию волос



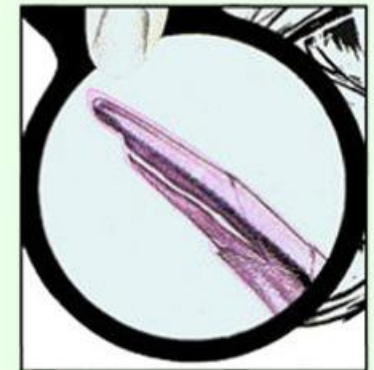
Нормальные волосы



Поврежденные волосы



Пористые волосы



Секущиеся волосы

# Гигиена полости рта. Чистить зубы - утром и вечером, после каждой еды .



1. Наружные поверхности зубов



2. Внутренние поверхности зубов



3. Внутренние поверхности передних зубов



4. Жевательная поверхность зубов



5. Массаж десен



6. Чистка языка





# Гигиена дома





# Гигиена питания

## Рекомендуемое распределение калорийности при 4-разовом питании

Возраст, годы	Энергия, ккал	Белки		Жиры		Углеводы
		всего	в том числе животные	всего	в том числе животные	
14-17 юноши	2900	100	60	100	20	400
14-17 девушки	2600	90	54	90	18	360

Завтрак  
25%

Обед  
35%



Ужин  
25%

Полдник  
15%



# Здоровое и разнообразное

## ПИТАНИЕ

1. Завтрак1



2. Завтрак2

3. Обед



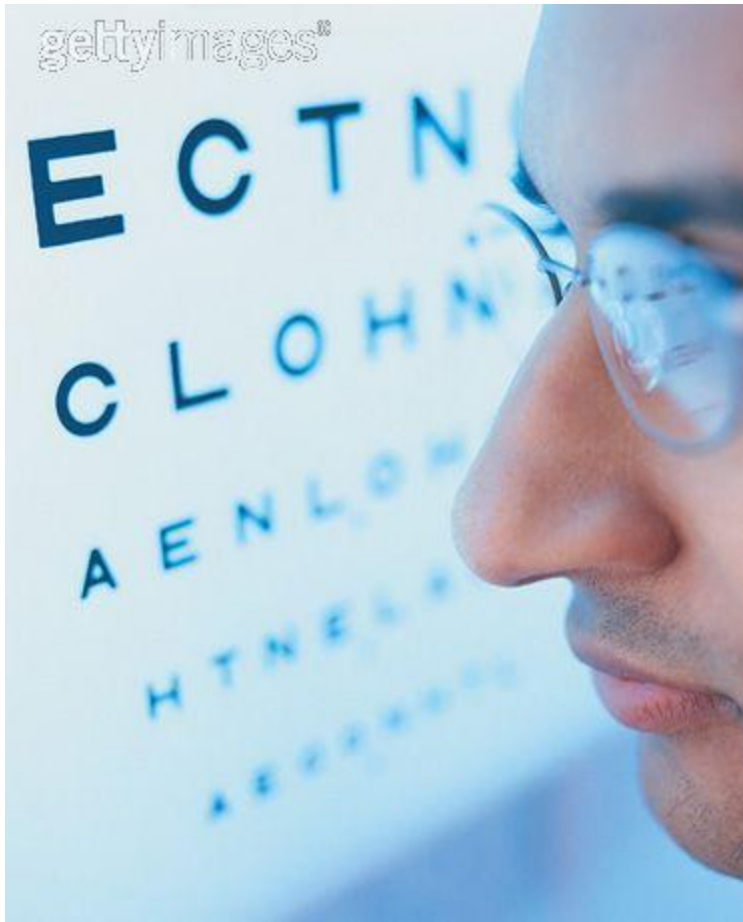
4. Полдник



5. Ужин



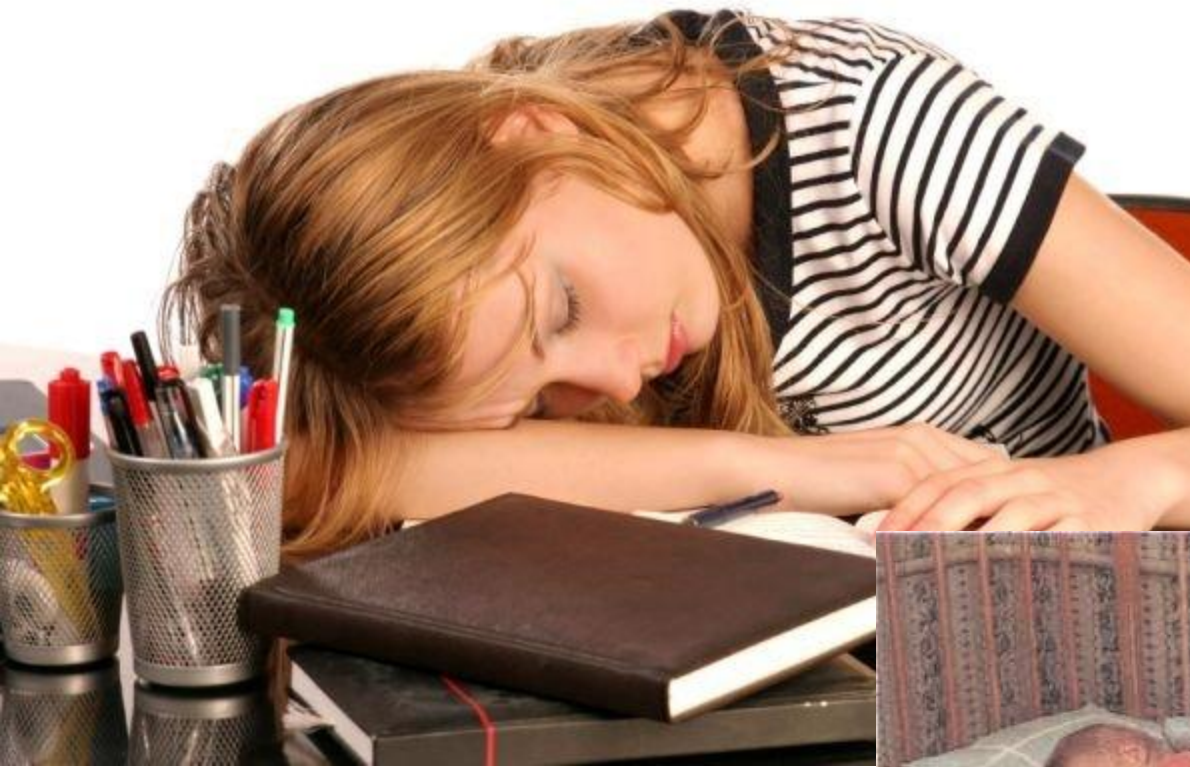
gettyimages®



# Гигиена зрения



# Гигиена сна



# ГИГИЕНА ОДЕЖДЫ



ЛЕТО



ОСЕНЬ (ВЕСНА)



ЗИМА



**Чтобы успешно развиваться  
нужно спортом заниматься  
От занятий физкультурой  
Будет стройная фигура**





# Добавь упражнение!

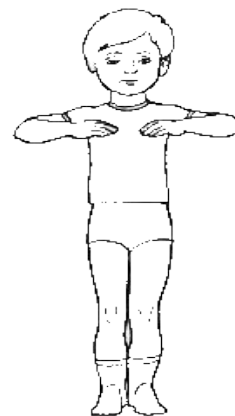


Рис. 8

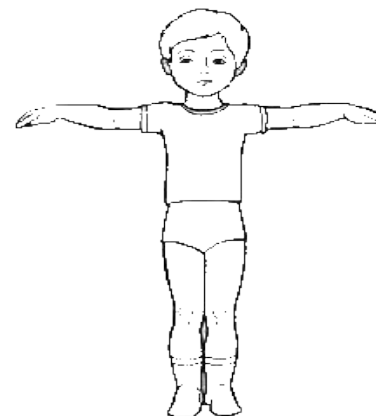


Рис. 9

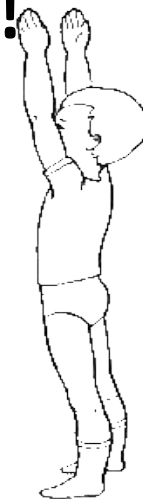


Рис. 10



Рис. 11



Рис. 12



# Закаливание

