

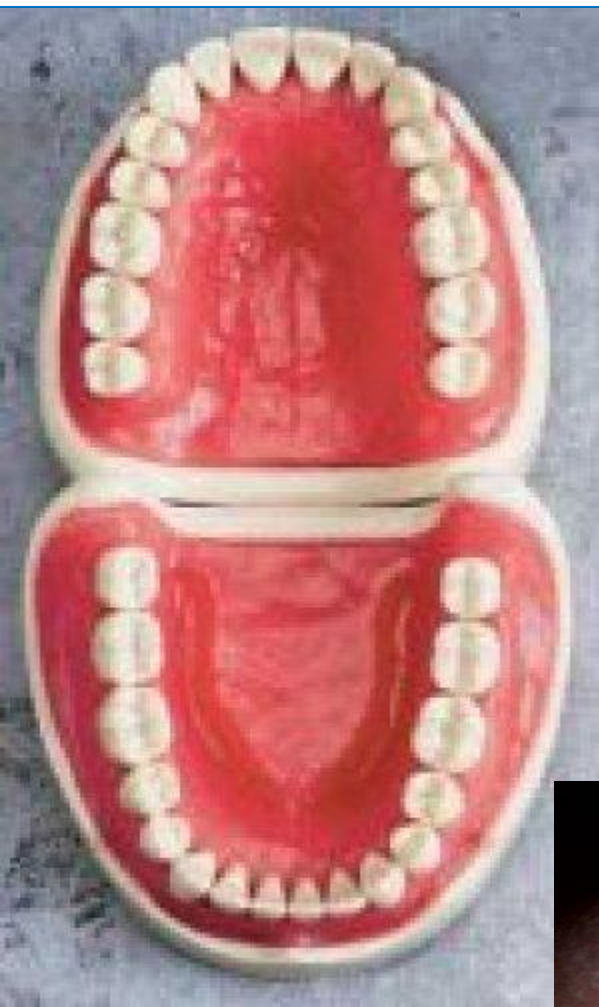
**Здоровье-
дело
каждого!**

СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

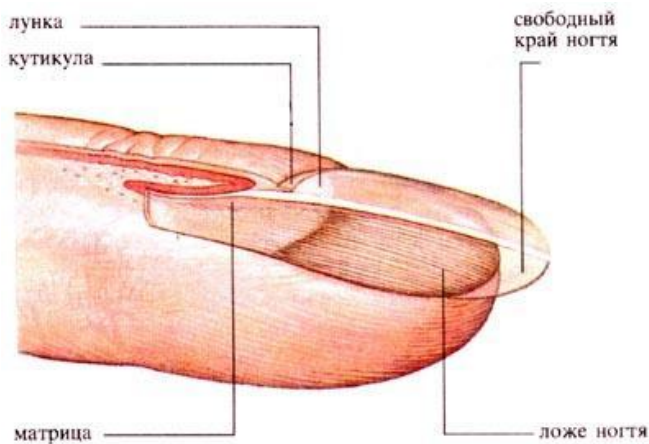


Гигиенические правила.

- 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

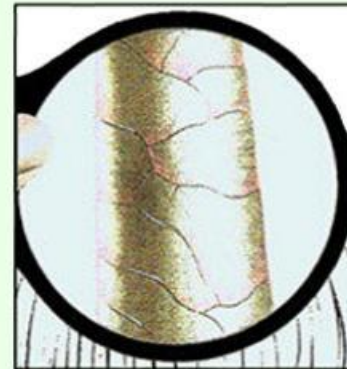
Жирные волосы моют 1 раз в неделю, сухие и нормальные — 1 раз в 10-14 дней. Наиболее благоприятная для волос температура 50-55°

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

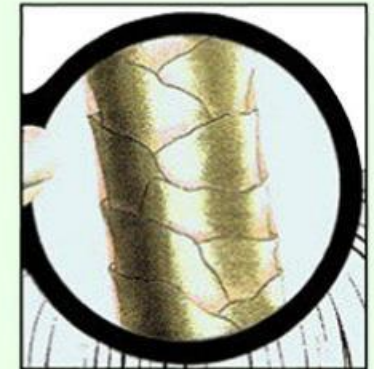
Для сохранения цвета, блеска и эластичности светлые волосы после мытья ополаскивают настоем ромашки, темные — водой, содержащей столовый уксус (1 столовую ложку на 1 л воды)

Не следует мыть волосы щелочным хозяйственным мылом

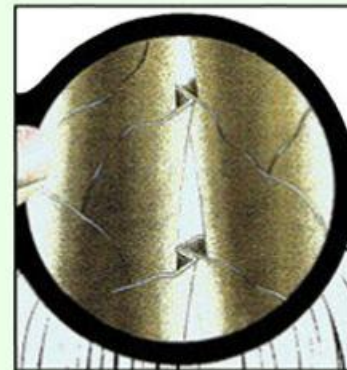
Сушат волосы осторожно вытирая мягким полотенцем. Применять фен не рекомендуется — это ведет к чрезмерному пересушиванию волос



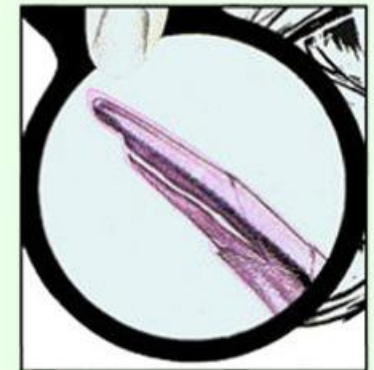
Нормальные волосы



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



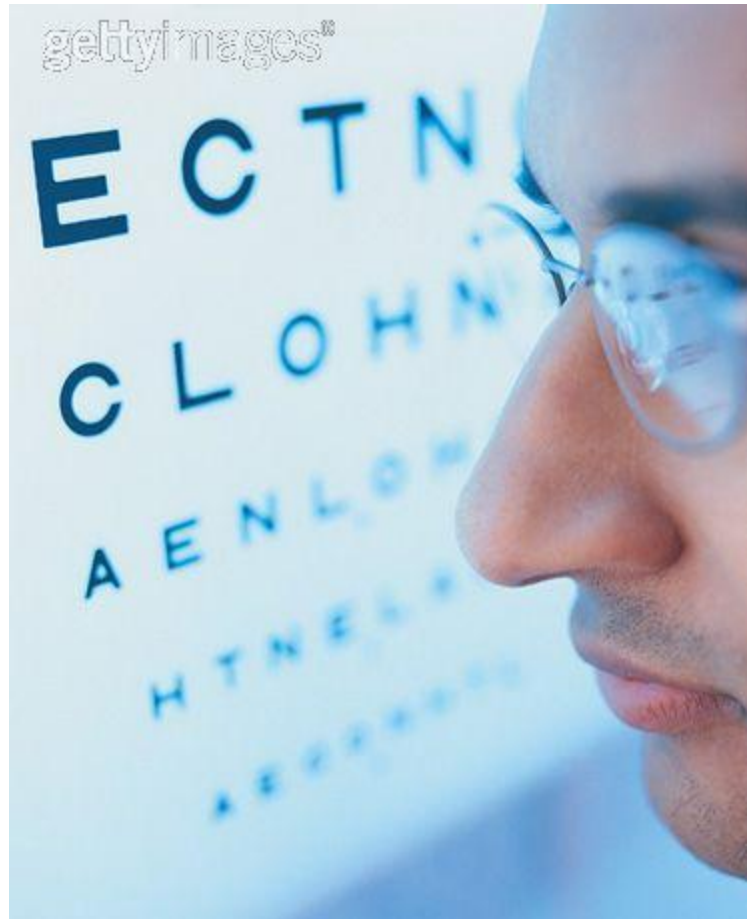
4. Полдник



5. Ужин



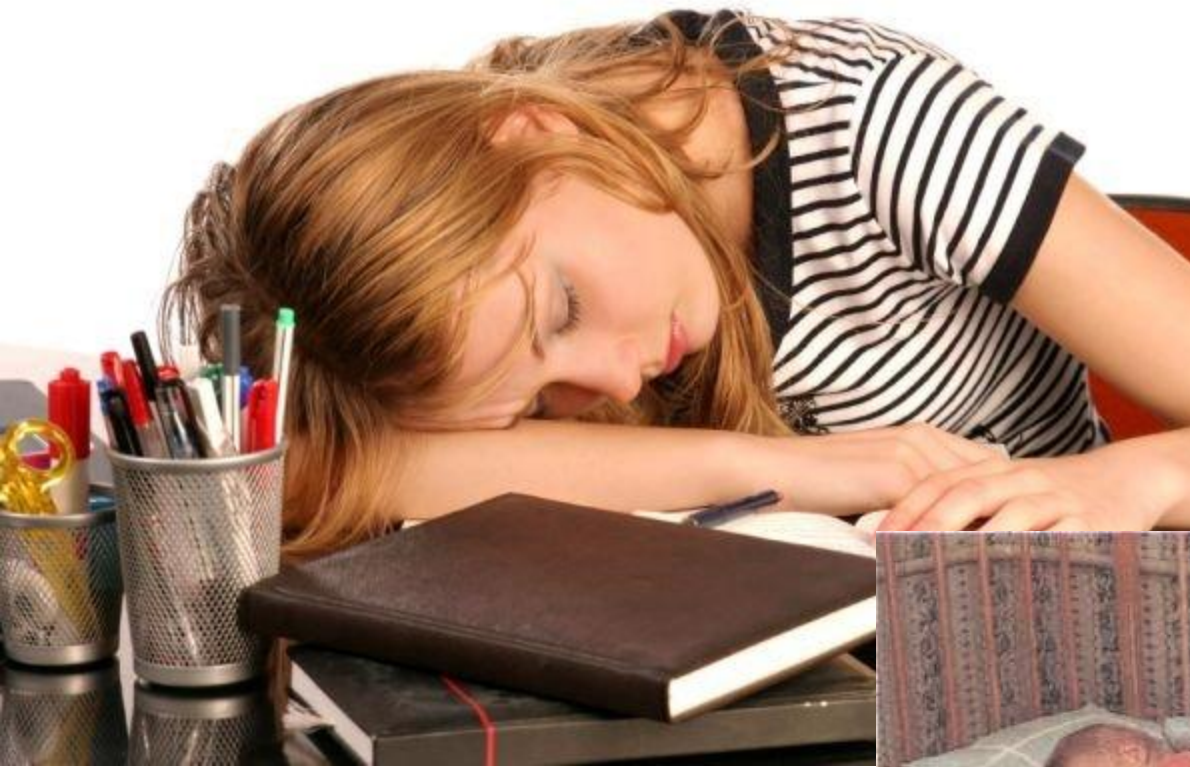
gettyimages®



Гигиена зрения



Гигиена сна



ГИГИЕНА ОДЕЖДЫ



ЛЕТО



ОСЕНЬ (ВЕСНА)



ЗИМА



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





Добавь
упражнение!

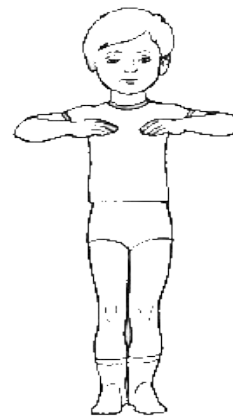


Рис. 8



Рис. 9

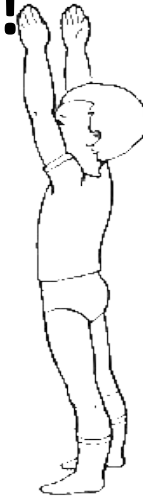


Рис. 10



Рис. 11



Рис. 12



Закаливание

