

# Правила личной гигиены



# Слово гигиена

## Слово «гигиена»

пришло к нам из Древней Греции и означает «целебный, приносящий здоровье».

Гигиена – одна из древнейших областей человеческого знания. Истоки её уходят корнями в глубокую старину. Ещё до зарождения гигиены как самостоятельной науки, накоплен опыт гигиенических рекомендаций. Эти рекомендации появились в процессе наблюдений, обобщений, и передачи последующим поколениям жизненного опыта.



# Правила личной гигиены



- Ежедневно утром и вечером умываться, чистить зубы.
- Перед едой, перед посещением и после посещения туалета мыть руки.
- Регулярно принимать душ и купаться.
- Личные предметы гигиены: зубная щётка, полотенце, расчёска, мочалка.
- Предметы гигиены общие для всей семьи: мыло, зубная паста, шампунь.



# Личная гигиена включает:

- правила гигиенического содержания тела, полости рта,
- правила пользования обувью, бельем, одеждой, жилищем,
- вопросы отдыха и труда, режима сна, питания



## Гигиена кожи



- Полотенце должно быть чистым, мягким, и пользоваться им должен только его хозяин.
- Интимный туалет совершай не реже двух раз в день!

- - Проводи утром водные процедуры: обтирание, обливание или душ, укрепляя и закаляя весь организм!
- - Ухаживай за руками и ногтями! Регулярно подстригай и вычищай грязь из-под ногтей специальной щеткой!



