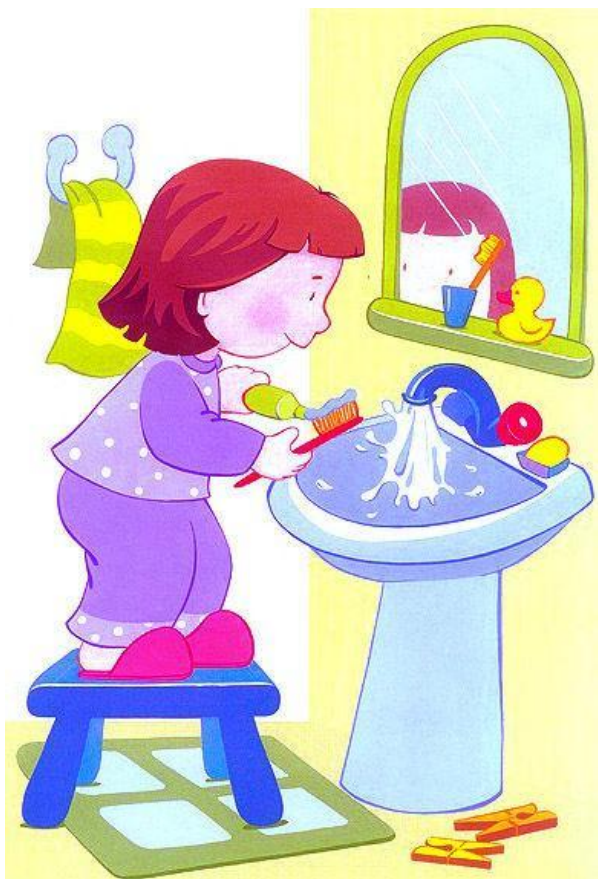


# Что такое гигиена?





## Личная гигиена

- это уход за своим телом и содержание его в чистоте.

Основные правила личной гигиены известны всем — важно поддерживать чистоту кожи, волос и зубов.

Соблюдение этих правил способствует сохранению и укреплению здоровья.



# Уход за кожей

Кожа — это один из крупнейших органов человеческого организма.

Она выполняет огромное количество функций. Кожа отвечает за терморегуляцию, через нее в организм попадает кислород, а в кровь — питательные вещества. Кожа — важнейший из органов чувств. Поэтому очень важно ежедневно принимать душ, чтобы содержать кожный покров в чистоте.





# КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ

К умыванию приготовьте мыло и полотенце.



**Только после мытья рук  
умываем лицо, шею, уши.**



**Регулярно, не реже  
1 раза в неделю принимайте душ,  
ванну с мылом или мойтесь в бане.**



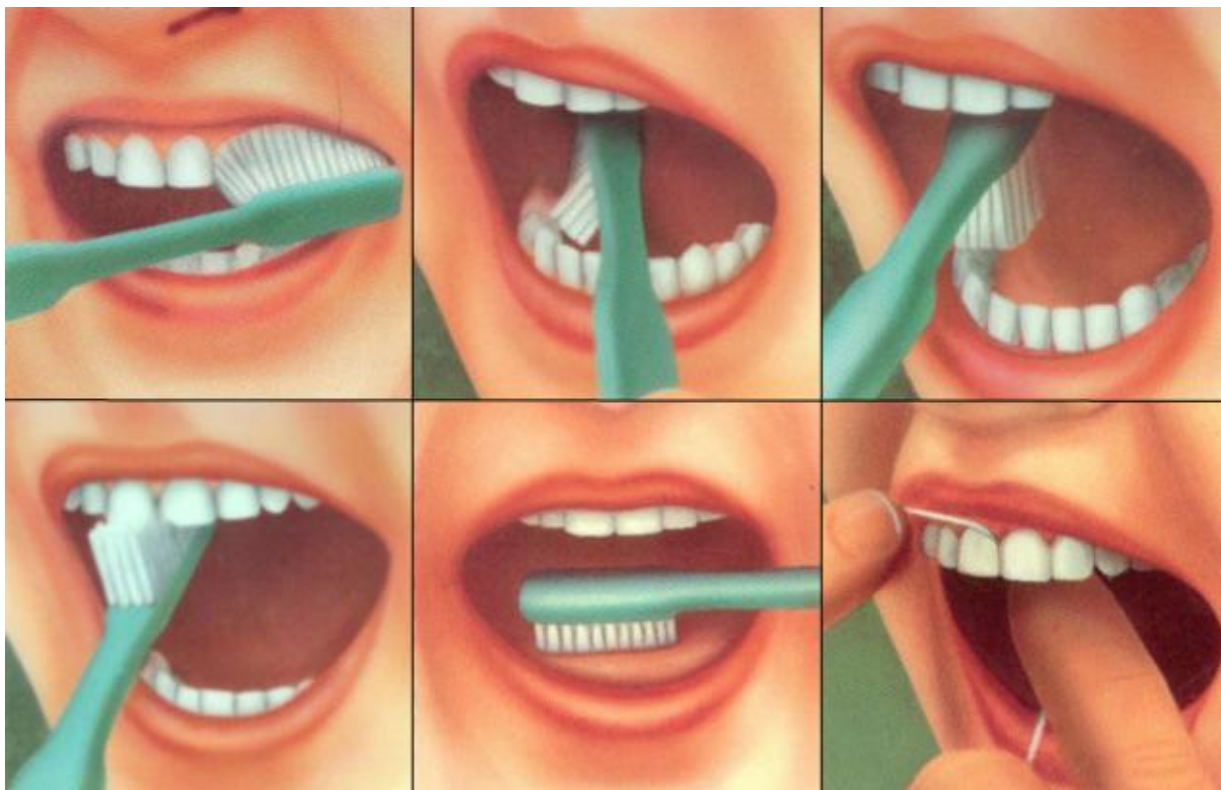


**В холодную погоду защищайте  
кожу от обморожения.**

**На летнем отдыхе от солнечных ожогов.**



# Уход за зубами:



**Зубы нужно  
чистить 2 раза в  
день, утром и  
вечером, с  
использованием  
зубной щетки и  
пасты.**







**После каждого приема пищи необходимо полоскать рот. Содержание зубов в чистоте позволит не только сохранить их здоровье, но и предупредит многие заболевания внутренних органов.**



# Регулярно чистите межзубные промежутки специальной нитью или зубочисткой.



**Посещайте зубного врача 2—3 раза в год:  
в этом случае он своевременно обнаружит  
заболевания зубов и десен.**





# Уход за волосами:

Волосы нужно мыть шампунем не по расписанию, а по необходимости.  
Полезно ополаскивать их отваром ромашки или крапивы.





Надо, надо умываться  
По утрам и вечерам,  
А нечистым

Трубочистам -  
Стыд и срам!  
Стыд и срам!



**Желаю всем  
здоровья  
и  
хорошего  
настроения!**

