

Гигиена школьника



***Личная гигиена –
совокупность правил,
выполнение которых
способствует
сохранению и
укреплению здоровья.***

Знаменитые люди о здоровье.

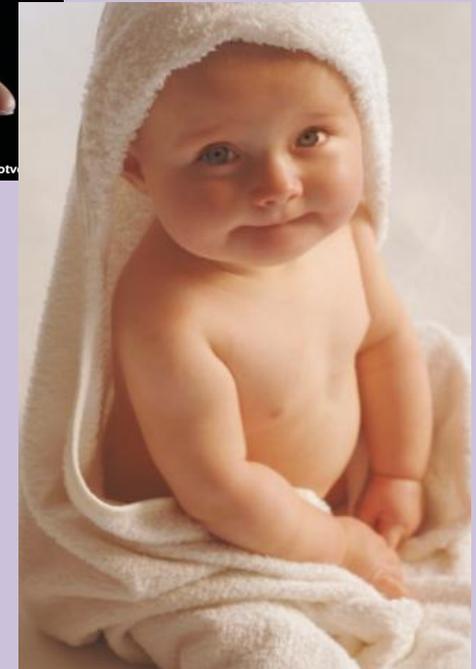
- **Здоровье – не всё, но всё без
здоровья ничто.
Сократ**
- **Здоровье дороже золота.**
- **Здоровье не ценят, пока не приходит
болезнь. У.Шекспир**
- **Здоровье гораздо более зависит от
наших привычек и питания, нежели от
врачебного искусства.
Д.Леббок**

Личная гигиена

- *Кожа защищает человека от болезней. Грязная кожа может принести вред здоровью. Поэтому, кожу надо мыть и постоянно за ней ухаживать.*



- К умыванию нужно подготовить мыло, полотенце.
- Тщательно мойте руки с мылом. Смывайте мыльную пену. Мойте лицо, шею, уши. После умывания надо насухо вытереться полотенцем.



- *Перед сном надо мыть ноги. Это улучшает кровообращение, снимает усталость, предотвращает появление грибковых заболеваний. Для ног надо иметь отдельное полотенце.*
- *Водные процедуры хорошо влияют на нервную систему.*



Все тело
необходимо мыть -
дома в ванне, под
душем или в бане.
Мыться нужно
тёплой водой,
натирать тело
мочалкой с мылом.
После мытья
следует надеть
чистое бельё.



Важно следить за чистотой рук. Руками вы берёте различные предметы, на которых есть грязь, часто невидимая глазом. Она остаётся на коже пальцев и может попасть на продукты питания, а затем в организм.



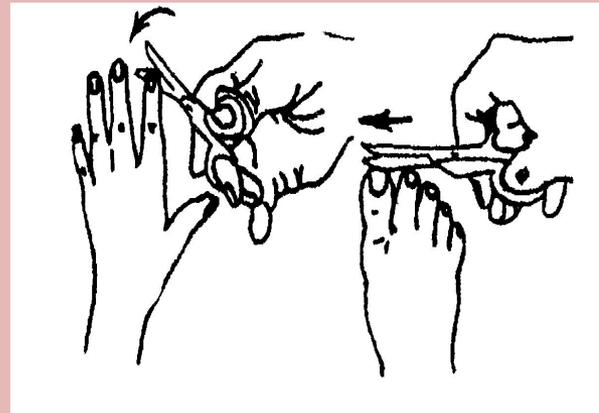
**Очень
тщательно надо
мыть волосы, так
как на них
накапливается
кожный жир, грязь
и пыль.**

**После мытья
волосы следует
расчёсывать
только своей и
обязательно
чистой расчёской.**



**Требуют ухода
ногти. Их
необходимо
подстригать, т.к.
под длинными
ногтями
скапливается
грязь. Грязные
ногти – признак
неаккуратного,
неряшливого
человека.**

**Ни в коем случае
ногти нельзя
грызть!**



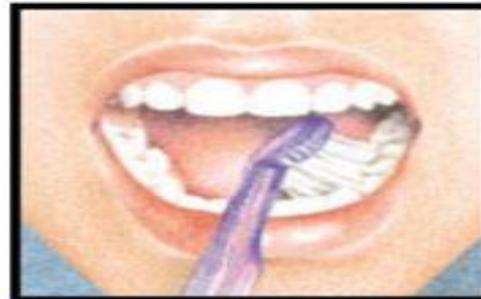
**Важно
своевременно и
правильно
ухаживать за
полостью рта и
зубами. Приучайте
себя полоскать рот
после каждой еды,
чистить зубы
утром и вечером.
Хранить свою
зубную щётку
следует в чистоте.
Массаж дёсен
очень полезен для**





1

Располагайте зубную щетку под углом к линии десен. Основное движение при чистке зубов - выметающее (от десны к краю зуба). Очистите все внешние поверхности зубов.



2

С помощью выметающих движений почистите внутренние поверхности всех зубов.



3

Почистите жевательную поверхность каждого зуба.



4

Кончиком щетки почистите внутреннюю поверхность верхних и нижних передних зубов.



5

Не забудьте почистить язык!

**Следует
постоянно иметь
при себе чистый
носовой платок и
при необходимости
пользоваться им.
Вы должны знать,
что при кашле и
чихании из
носоглотки
выделяется
большое
количество
микробов.**



Воздух жилого помещения легко подвергается загрязнению. Проветривание позволяет снизить её в 3-5 раз. Проветривать надо в течение дня и перед сном. Уборка должна проводиться влажным способом или с помощью пылесоса.



Гигиена одежды и обуви

8. ГИГИЕНА ОДЕЖДЫ И ОБУВИ

Гигиена одежды и обуви обусловлена особенностями растущего организма.

- повышенной отдачей тепла;
- повышенным потоотделением;
- несформированностью опорно-двигательного аппарата.

ОСНОВНЫЕ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОДЕЖДЕ

- одежда должна обладать теплозащитными свойствами;
- внутренние слои одежды должны обладать влагоемкостью;
- одежда должна быть удобной, не стеснять движений, не нарушать кровообращение и дыхание;
- одежда должна быть легкой;
- одежда должна быть воздухопроницаемой.

ОСНОВНЫЕ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОБУВИ

- обувь должна учитывать анатомо-физиологические особенности стопы;
- рекомендуется обувь на небольшом каблучке;
- обувь должна соответствовать размеру ноги, не быть тесной.

УХОД ЗА ОДЕЖДОЙ И ОБУВЬЮ

- одежду и обувь следует содержать в чистом виде;
- промокшую одежду и обувь следует обязательно просушить;
- следует своевременно проводить мелкий ремонт одежды и обуви.