

# 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.**

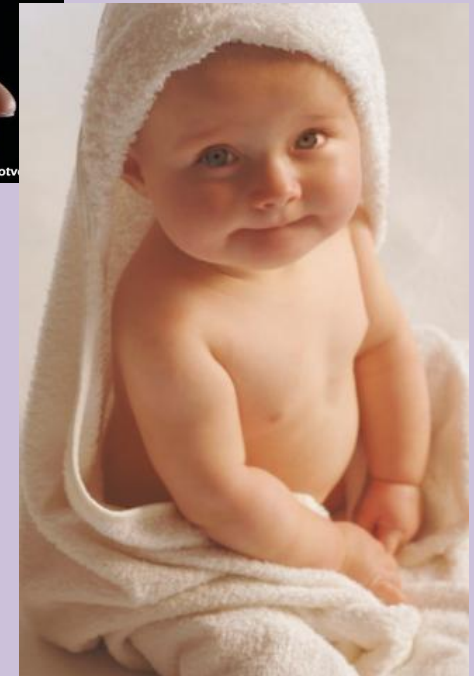
**Д.Леббок**

## 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.**

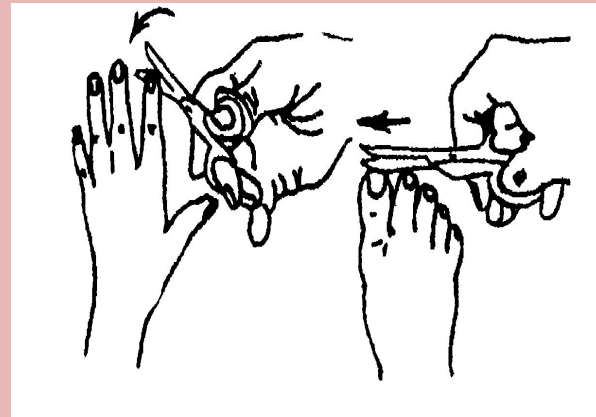
**После мытья  
волосы следует  
расчёсывать  
только своей и  
обязательно  
чистой расчёской.**





**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.