

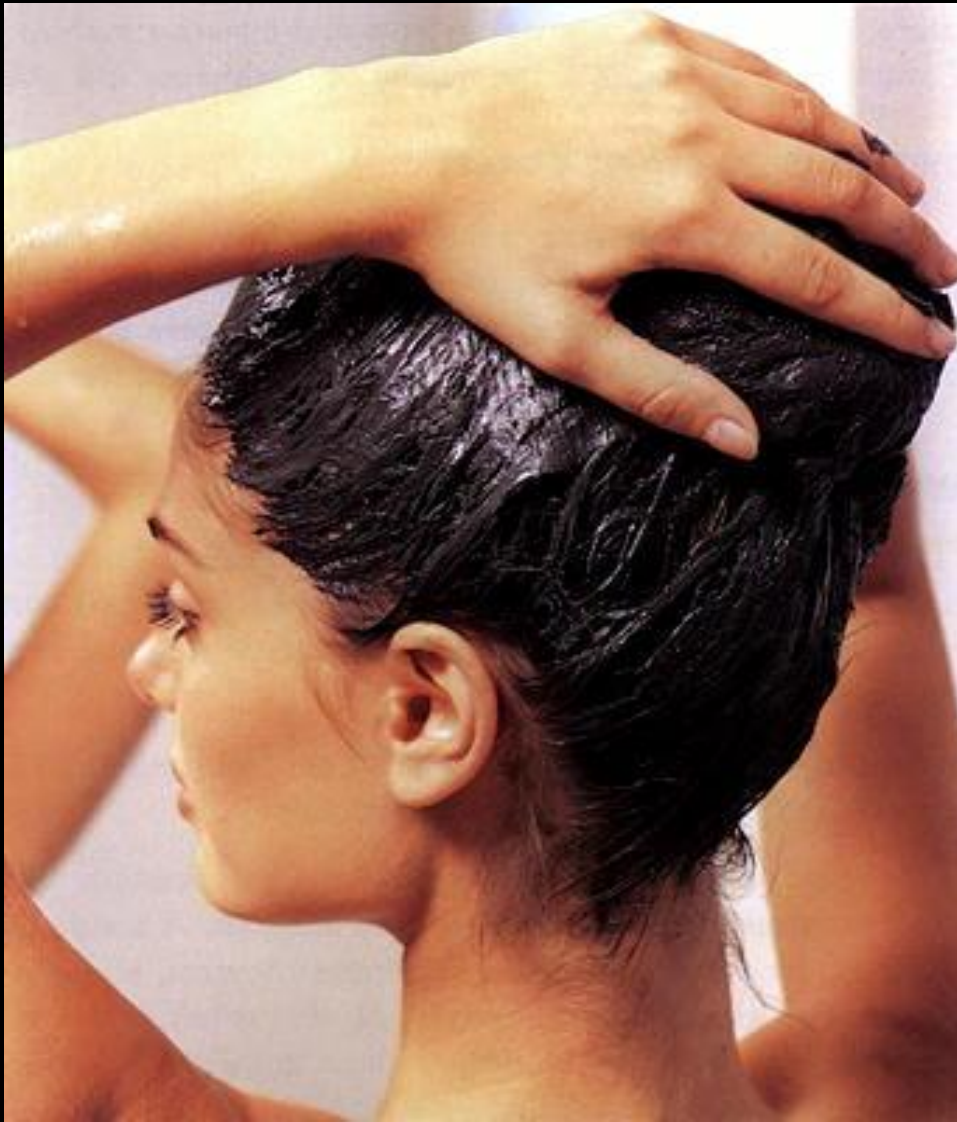
Правила личной гигиены и здоровья

Гигиена включает в себя ряд самостоятельных разделов: коммунальная гигиена, гигиена труда, гигиена детей и подростков, гигиена питания, радиационная гигиена и др.

Личная гигиена - совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека.



К средствам личной гигиены обычно относят всё то, что позволяет соблюдать гигиенические правила: зубную щётку, мыло, полотенце, расчёску, носовой платок и т.д.



Жирные волосы надо мыть 1 раз в неделю, сухие и нормальные - 1 раз в 10-14 дней.

Для расчёсывания следует использовать щетку с натуральной щетиной, а при усиленном выпадении волос - редкий гребень.



Уход за полостью рта - это сохранение зубов в здоровом состоянии, профилактика таких заболеваний, как кариес.

Предупредить кариес можно регулярной чисткой зубов.



Гигиена кожи - комплекс ежедневных мероприятий, обеспечивающих постоянное поддержание ее в чистоте и закаливание.

Чистота кожи - основное условие ее нормального функционирования.

Одежда должна быть легкой, удобной, не стеснять движений и не нарушать кровообращение и дыхание.

Обувь не должна стеснять ногу, а должна соответствовать сезону.



Важное гигиеническое требование - правильно организованный режим питания.

От питания зависит нормальная жизнедеятельность человека.



**Рекомендуемое распределение
калорийности
при 4-разовом питании**

Главное правило питания - соответствие количества и калорийности пищи энергетическим затратам и физиологическим потребностям организма.



Рекомендуется употреблять пищу, состоящую на 15-20 % из белков, на 20-30 % - из жиров, оставшиеся 50-55 % должны приходиться на углеводы.

