

Правила личной гигиены и здоровья

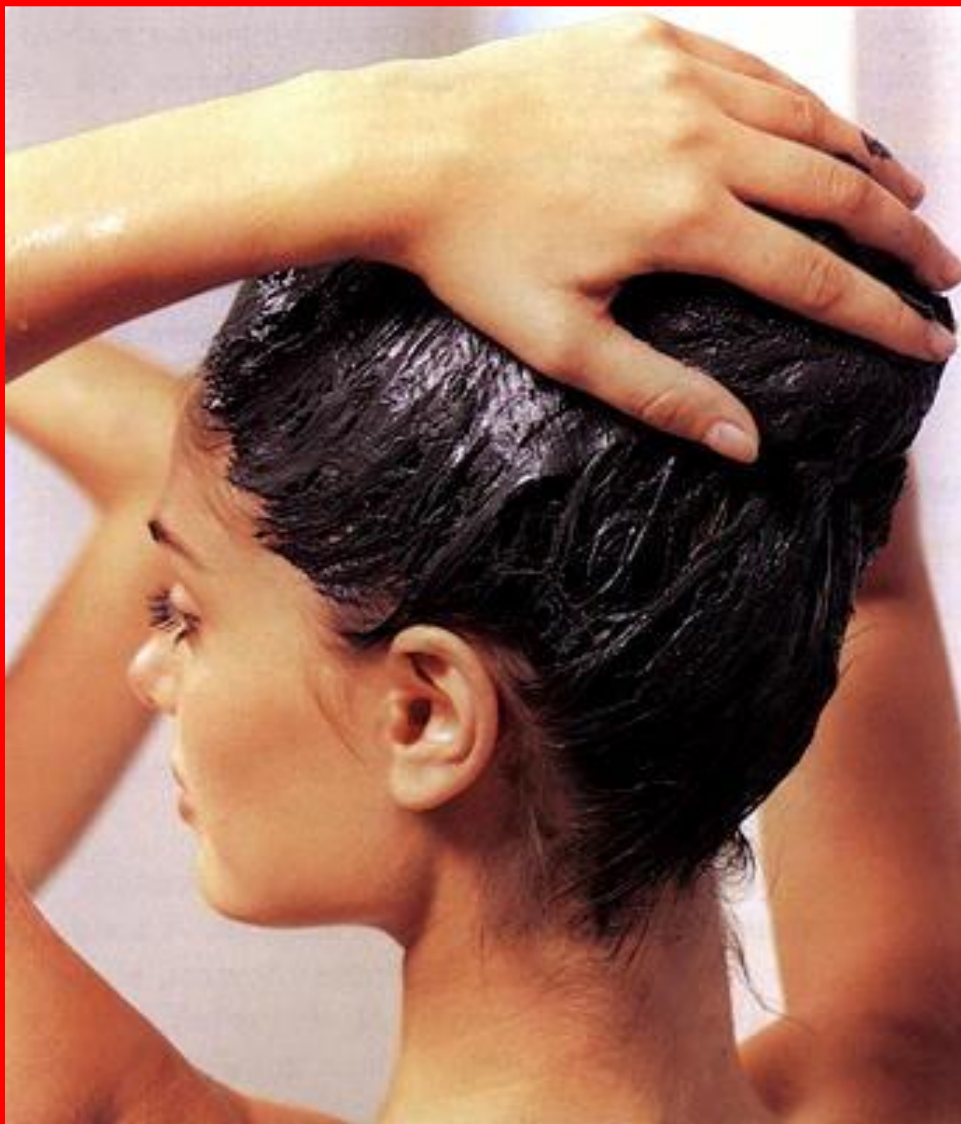
Преподаватель-организатор ОБЖ
Дегтярёв А.И.

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
щётку 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.

ГИГИЕНА ОДЕЖДЫ



ЛЕТО



ОСЕНЬ (ВЕСНА)



ЗИМА

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.

