

Правила личной гигиены и здоровья

Выполнил
Учитель физической культуры и ОБЖ
МОБУ СОШ с.Кузеево
Миннигалин Рустам Ямгетдинович

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

Она включает в себя ряд общих гигиенических правил для людей любого возраста:

- правильное чередование умственного и физического труда;
- занятия физической культурой и закаливанием;
 - рациональное питание;
 - чередование труда и активного отдыха;
 - полноценный сон.





К личной гигиене относятся также требования по уходу за кожей, зубами, волосами, по содержанию одежды, обуви и жилища.

Следует особо подчеркнуть значение соблюдения правил личной гигиены в системе здорового образа жизни. В этом плане важное значение имеют основные требования по уходу за кожей, зубами и волосами.

Рекомендации по уходу за кожей

Основными средствами для очищения кожного покрова являются мыло и вода.

Кожу нужно мыть туалетным мылом, либо специальными средствами.

Лучше пользоваться мягкой водой.

Целесообразно ежедневно принимать душ (после работы или перед сном).
Температура воды не должна превышать 37-38 °С.

Мыться в ванне или в бане с использованием мыла и мочалки необходимо не реже одного раза в неделю.

После мытья обязательно нужно сменить нательное белье, в противном случае вы вновь загрязните кожу.

При мытье, особенно с применением мочалки, кожа массируется, что улучшает ее кровоснабжение и общее самочувствие человека

Уход за волосами



Волосы лучше мыть в мягкой воде; если вода жесткая, то к ней следует добавить буру или питьевую соду.

Жирные волосы следует мыть 1 раз в неделю, сухие и нормальные — 1 раз в 10 дней.

Наиболее благоприятна для мытья волос температура воды 50—55 °С.

Не следует мыть волосы щелочным и хозяйственным мылом. Средства по уходу за волосами следует выбирать в зависимости от типа волос.

Сушат волосы, осторожно вытирая их полотенцем. Использовать для этого фен нецелесообразно, так как это ведет к чрезмерному пересушиванию.

Уход за полостью рта



Содержание в чистоте зубов не только способствует сохранению их целостности, но и предупреждает многие заболевания внутренних органов.

Чистить зубы нужно ежедневно утром, а полоскать рот — после каждой еды.

При появлении неприятного запаха изо рта необходимо обратиться к врачу.

Для своевременного обнаружения зубного кариеса, снятия зубного камня и лечения десен нужно не реже 2 раз в год посещать стоматолога.



Личная гигиена включает в себя соблюдение чистоты нательного белья, рабочей одежды, ежедневную смену носков (чулок), особенно при повышенной потливости.

Сохранение чистоты тела и одежды немыслимо без чистоты в жилых комнатах, на кухне и в производственных помещениях.



Каждому члену семьи желательно иметь отдельную постель, свое полотенце; смену постельного белья следует приурочивать к посещению бани. Рекомендуется перед сном менять дневное нательное белье на ночную сорочку (пижаму).

Все эти гигиенические мероприятия, необходимые повседневно, приобретают особое значение в тех случаях, когда в семье кто-нибудь заболевает, так как несоблюдение гигиенических требований может отрицательно сказаться на здоровье и трудоспособности лиц, окружающих больного, особенно детей.