

Правила личной гигиены



Учебные вопросы

- **Что такое личная гигиена и какова ее структура?**
 - **Меняются ли правила личной гигиены с изменением возраста человека?**
- **Какое правило личной гигиены вы считаете главным?**
- **В чем состоит великое гигиеническое изобретение русского народа?**
- **Какие правила по гигиене одежды и жилища вы знаете?**
- **Каким образом гигиена связана с физической культурой?**



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



Личная гигиена

Гигиена жилища



Гигиена кожи



Гигиена питания



Гигиена одежды



Гигиена воды





**ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА
И ЗДОРОВЬЕ**

РЕЖИМ ДНЯ

**ЧИСТОТА-ЗАЛОГ
ЗДОРОВЬЯ**

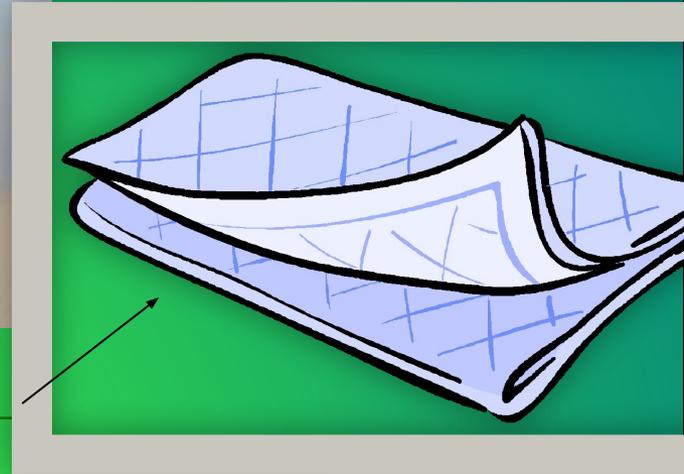
**ЧЕРЕДОВАНИЕ ТРУДА
ОТДЫХА И СПОРТА**

УХОД ЗА КОЖЕЙ

УХОД ЗА ВОЛОСАМИ

**ГИГИЕНА РОТОВОЙ
ПОЛОСТИ**

**ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ**

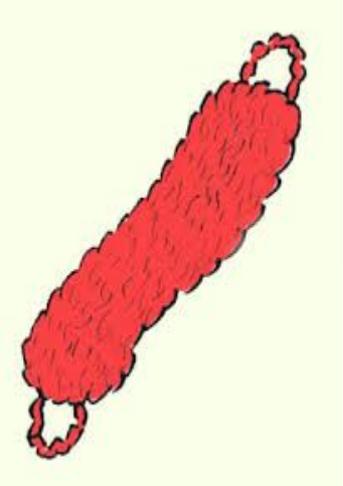


**Гигиенические
требования**



Уход за телом

Мытье тела проводится не реже одного раза в 4—5 дней в душе, ванне или бане. Менять нательное белье после этого обязательно. Уход за кожей рук требует особого внимания, т.к. на нее могут попасть патогенные микробы и яйца гельминтов, которые затем будут перенесены на продукты питания и посуду. Особенно много микробов (около 95%), находящихся на коже кистей, скапливается под ногтями. После туалета, выполнения различных работ и перед едой необходимо мыть руки с мылом.





Уход за полостью рта

Систематический уход за полостью рта и зубами — одно из обязательных гигиенических требований. Больные зубы, например, со следами кариеса, способствуют проникновению болезнетворных микроорганизмов в организм. Утром, перед сном и после каждого приема пищи необходимо в течение 2—3 мин тщательно чистить зубы пастой, как с наружной, так и с внутренней стороны.



Рациональное питание



Полноценный отдых

Деятельность человека невозможна без полноценного отдыха, прежде всего, спокойного и продолжительного сна. Необходимо строго соблюдать время сна и подъема, учитывая при этом возможность выполнения всех утренних и вечерних гигиенических процедур без поспешности.



Соблюдение простых правил личной гигиены в жизни каждого человека способствуют сохранению, укреплению здоровья, профилактике многих заболеваний. Гораздо проще предупредить болезнь, чем потом ее лечить.

