

# Правила личной гигиены



ПРЕПОДАВАТЕЛЬ-ОРГАНИЗАТОР ОБЖ ДЕГТЯРЁВ А.И.

# 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**

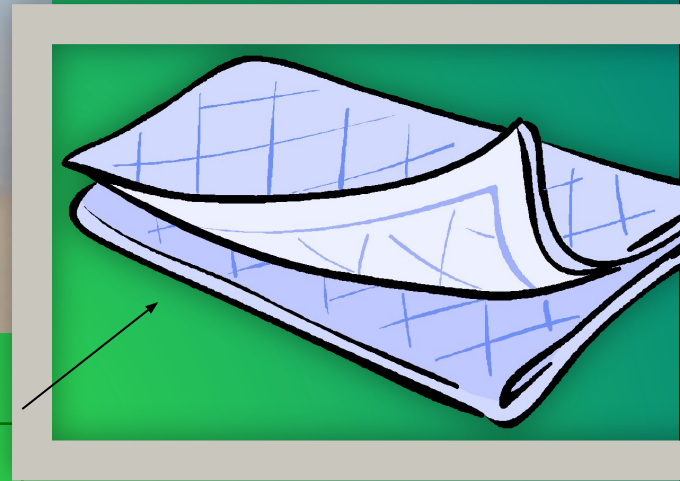
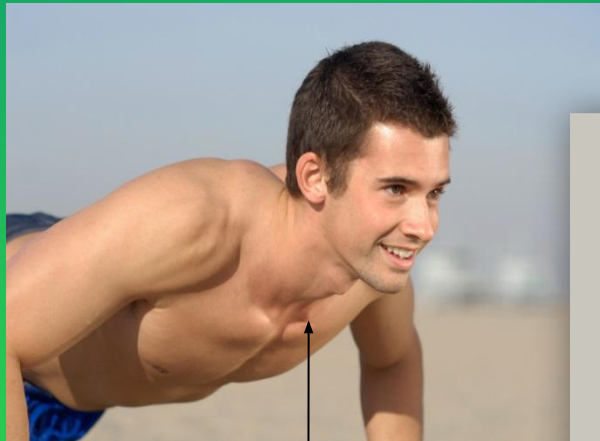
**ЧЕРЕДОВАНИЕ ТРУДА  
ОТДЫХА И СПОРТА**

**УХОД ЗА КОЖЕЙ**

**УХОД ЗА ВОЛОСАМИ**

**ГИГИЕНА РОТОВОЙ  
ПОЛОСТИ**

**ПРАВИЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ**

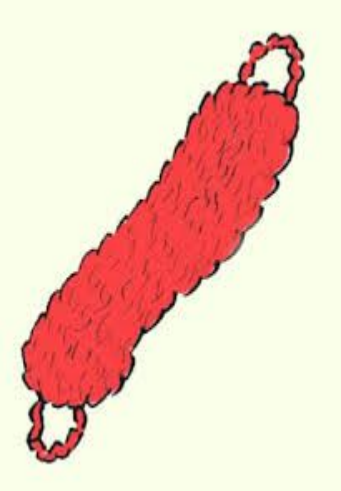


**Гигиенические  
требования**



# 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.**

