

A close-up photograph of two hands being washed under a stream of water from a faucet. The water is splashing around the fingers, and the skin appears wet and glistening. The background is slightly blurred, focusing attention on the hands and the water.

# Личная Гигиена

- ◎ **Личная гигиена-** ЭТО тот не обходимый каждому привычный комплекс мероприятий по уходу за телом , который помогает сохранить здоровье и приносит чувство удовлетворения своим внешнем ВИДОМ

# СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



\*Гигиена окружающей среды - изучающая воздействие природных факторов - атмосферного воздуха, солнечного излучения и т.п.

\*Гигиена труда - изучающая воздействие производственной среды и факторов производственного процесса на человека.

\*Коммунальная гигиена - в рамках которой разрабатываются требования к градостроительству, жилищу, водоснабжению и т.п.

\*Гигиена питания - изучающая значение и воздействие пищи, разрабатывающая мероприятия по оптимизации и обеспечению безопасности питания (часто этот раздел путают с диетологией).

\*Гигиена детей и подростков - изучающая комплексное воздействие факторов на растущий организм.

\*Военная гигиена - направлена на сохранение и повышение боеспособности личного состава.

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

.

# Гигиена воды



Вода в организме выполняет следующие функции:

- \* Растворяет многие химические вещества
- \* Из организма выводит шлаки
- \* Участвует терморегуляции

Вода должна быть:

- \* Прозрачной
- \* Не иметь запаха
- \* Освежающий вкус

Наиболее благоприятная температура воды для питья – 7-12 градусов

Вода может содержать:

- \* Микроорганизмы (кишечные инфекции - дизентерия, туляремия и др.)
- \* Яйца или личинки гельминтозов (паразитические черви, глисты)

!!! Лучшая защита – пить кипяченую воду

# ГИГИЕНА ОДЕЖДЫ



ЛЕТО



ОСЕНЬ (ВЕСНА)



ЗИМА



# Гигиена одежды

**Функция одежды** – защита организма от неблагоприятных внешних условий и воздействия

Лучшим материалом являются натуральные ткани.

Недостатки искусственных волокон:

- \*Плохо впитывает влагу
- \*Статическое электричество



**WASH**

# ГИГИЕНА КОЖИ

- Перед едой каждый раз мойте теплой водой с мылом руки
- Своевременно меняйте белье, носки, чулки, колготки
- Если кожа сухая или чешется, смажьте ее кремом
- Не выдавливайте прыщи
- Защищайте кожу от обморожения
- Не носите слишком тесную одежду

