

# Правила личной гигиены и здоровья

## Охрана здоровья личности

преподаватель-  
организатор ОБЖ  
Сидохина С.А.

2009г.

Гигиена включает в себя ряд самостоятельных разделов:

- коммунальная гигиена,
- гигиена труда,
- гигиена детей и подростков,
- гигиена питания,
- радиационная гигиена и др.

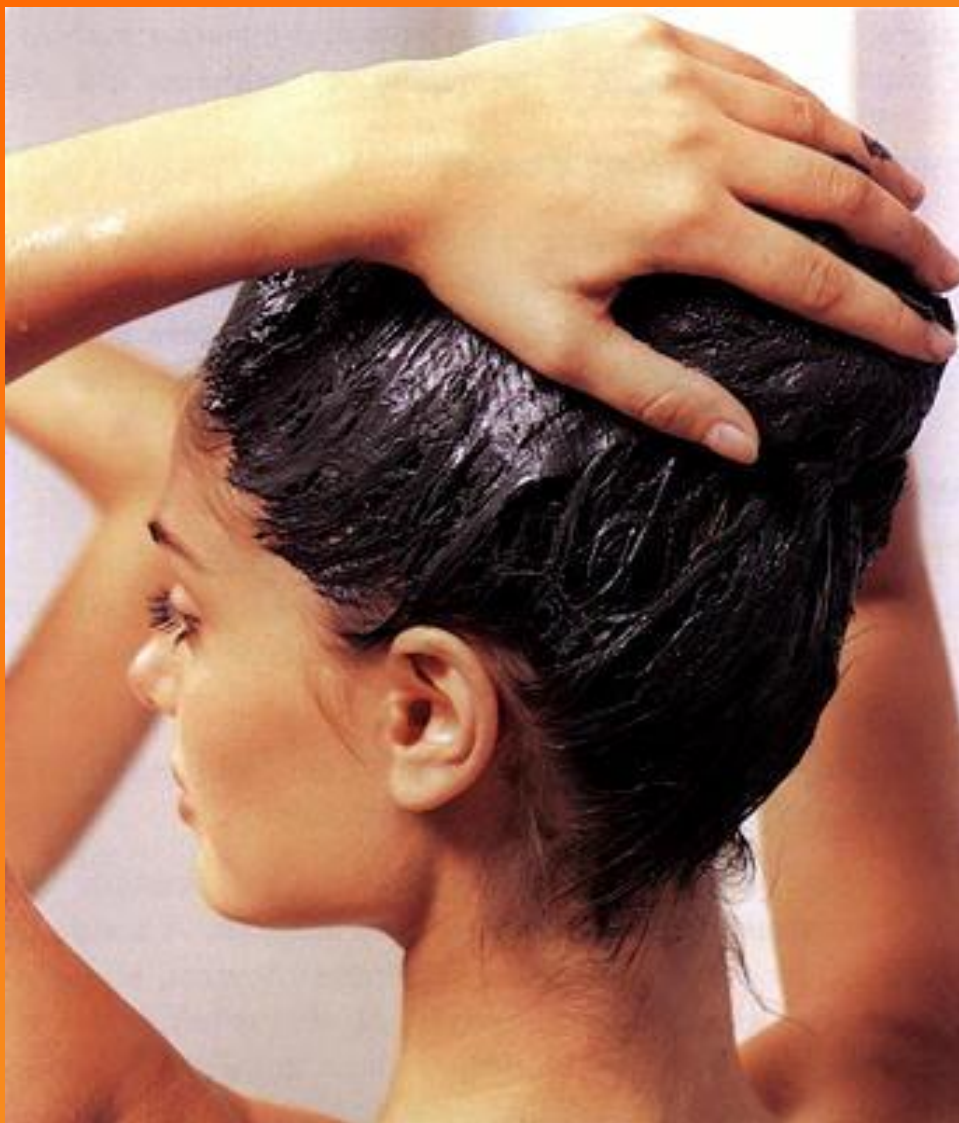


Личная гигиена - совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека.



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  
кровообраще-  
ние и  
дыхание.

Обувь не  
должна  
стеснять  
ногу, а  
должна  
соответств  
о-вать  
сезону.

## ГИГИЕНА ОДЕЖДЫ



ЛЕТО



ОСЕНЬ (ВЕСНА)



ЗИМА

Важное  
гигиеническое  
требование –  
правильно  
организованный  
режим питания.

От питания  
зависит  
нормальная

жизнедеятельнос  
ть  
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.

