



# **ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ ЧЕЛОВЕКА.**

**Презентация ученика 11 класса Грачёва Антона.**

# СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

ГИГИЕНА ЖИЛИЩА



ГИГИЕНА КОЖИ



ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

ГИГИЕНА ПИТАНИЯ



ГИГИЕНА ОДЕЖДЫ



ГИГИЕНА ВОДЫ



# Ноги

- нужно мыть ежедневно мылом и прохладной водой. При повышенной потливости холодная вода снижает отделение пота. Необходимо тщательно следить за целостью кожных покровов ног. Потертости или ссадины на ногах легко могут вызвать грибковые или гнойничковые заболевания. При появлении мозолей их необходимо соответствующим образом снимать.



# ВОЛОСЫ



- лучше мыть в мягкой воде; если вода жесткая, то к ней следует добавить буру или питьевую соду (1 чайную ложку на 5 л воды). 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 намыливать волосы куском мыла, что травмирует их. Для этого лучше приготовить мыльную пену. Для сохранения цвета волос, придания им блеска и эластичности после мытья можно ополаскивать их крепким настоем ромашки, а темные волосы — водой, содержащей столовый уксус (1 столовая ложка на 1 л воды).
- Не следует мыть волосы щелочным и хозяйственным мылом. Сухие волосы лучше мыть пережиренными мылами (спермацетовое, ланолиновое, косметическое). Можно использовать яичный желток, отделив его от белка и взбив в теплой воде, приготовленной для мытья. Для повышения жирности сухие волосы за несколько часов до мытья можно смазывать подогретым растительным маслом. Для мытья волос применяют ржаной хлеб: 100—150 г черствого ржаного хлеба мелко крошат и заливают крутым кипятком, образовавшейся хлебной кашицей моют голову. Жирные волосы можно мыть любым туалетным мылом. За 2—3 ч до мытья жирных волос хорошо втереть в кожу головы сок алоэ, моркови, лука или кармазин, биокрин. Сушат волосы, осторожно вытирая их полотенцем. Использовать для этого фен нецелесообразно, так как это ведет к чрезмерному пересушиванию.



- Другим важным аспектом личной гигиены является 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.





# ГИГИЕНА ЖЕНЩИНЫ

- К подростковому возрасту девушка должна уже иметь полное представление о правилах общей гигиены и приобрести навыки ухода за собой. Девушка должна быть подготовлена к появлению месячных. При отсутствии такой подготовки появление менструации у нервно возбудимых девочек может вызвать психическую травму. Во время менструации половые органы становятся более восприимчивыми к инфекции в связи с некоторым понижением защитных сил организма. Поэтому в такие дни особенно важно поддерживать чистоту тела и белья. При нормальном течении менструации не следует менять занятия и образ жизни. Занятия физкультурой разрешаются, но при этом следует воздерживаться от тяжелых физических упражнений.
- Важно остерегаться охлаждения тела, особенно ног и нижней части живота. Мыться лучше под душем. Можно принимать ванну, но вода при этом не должна быть слишком горячей. Не менее 2 раз в день надо обмывать наружные половые органы теплой кипяченой водой с мылом, предварительно тщательно вымыв руки. Сначала обмывают наружные половые органы, потом — кожу бедер и в последнюю очередь — область заднего прохода. При менструации рекомендуется пользоваться специальными гигиеническими пакетами.



- Основу гигиены взрослой женщины составляют те же правила. С началом половой жизни роль гигиенических мероприятий возрастает. Следует воздержаться от полового контакта в дни менструации, чтобы в половые пути не попали возбудители инфекции и не возникло кровотечение; по этой же причине в этот период запрещаются влагалищные спринцевания.
- Рекомендуется регулярное, 2 раза в год, посещение гинеколога, а при появлении даже незначительных выделений из половых органов необходимо немедленно показаться врачу.



# ГИГИЕНА ОДЕЖДЫ И ОБУВИ

- Основное назначение одежды - защита человека от неблагоприятных условий внешней среды и сохранения необходимой температуры тела. Одежда должна быть достаточно пористой, обладать способностью быстро поглощать и отдавать влагу, легко очищаться от загрязнений.





# ЛЕТНЯЯ ОДЕЖДА



- должна быть из льняного полотна, хлопка или вискозы, иметь свободный покрой, быть легкой, удобной, не стеснять движений и не нарушать кровообращения. На холодный период одежда должна быть прилегающих силуэтов преимущественно из шерстяных тканей.
- Нательное белье служит своеобразной "промокашкой"; поглощает пот, жир, минеральные соли, освобождает кожу отслущивающихся клеток. Все это помогает кожному дыханию. В настоящее время в ткани добавляют синтетическое волокно, отчего они меньше мнутся, выглядят наряднее, но хуже очищают кожу.
- Чтобы одежда имела красивый и опрятный вид, хорошо грела, ее надо регулярно очищать стиркой или химической чисткой.



# ОБУВЬ ДОЛЖНА БЫТЬ

- удобной, соответствовать ноге, ее размеру. конфигурации, должна соответствовать роду деятельности чело века, климату, погоде. Узкая, не удобная обувь может быть причиной образования на ногах боленанных мозолей, трещин.
- Нужно помнить, что от обуви зависит хорошее самочувствие и настроение.
- Для сохранения обуви она нуждается в уходе - чистке, просушке, смазывании кремом.
- Здоровье, в первую очередь, за висит от самого человека, его поведения, выполнения несложных правил личной гигиены.



