

# ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ЧЕЛОВЕКА



# ГИГИЕЯ – БОГИНЯ ЗДОРОВЬЯ

- дочь мудреца и врача Асклепия. Именем этой богини названа наука Гигиена.
- Гигиея изображалась в мифологии, обвитая змеей, как символом мудрости, чистоты и неприкосновенности.
- Змея кусает того, кто нарушает законы Гигиеи.
- Гигиея соблюдает законы здорового образа жизни и прививает полезные привычки своим поклонникам, навыки эти приносят телу здоровье и долгие лета жизни.



**ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА -**  
**ВКЛЮЧАЕТ ПРАВИЛА**  
**ГИГИЕНИЧЕСКОГО**  
**СОДЕРЖАНИЯ ТЕЛА,**  
**ПОЛОСТИ РТА, ТАКЖЕ**  
**ПОЛЬЗОВАНИЯ ОБУВЬЮ,**  
**БЕЛЬЕМ, ОДЕЖДой,**  
**ЖИЛИЩЕМ.**

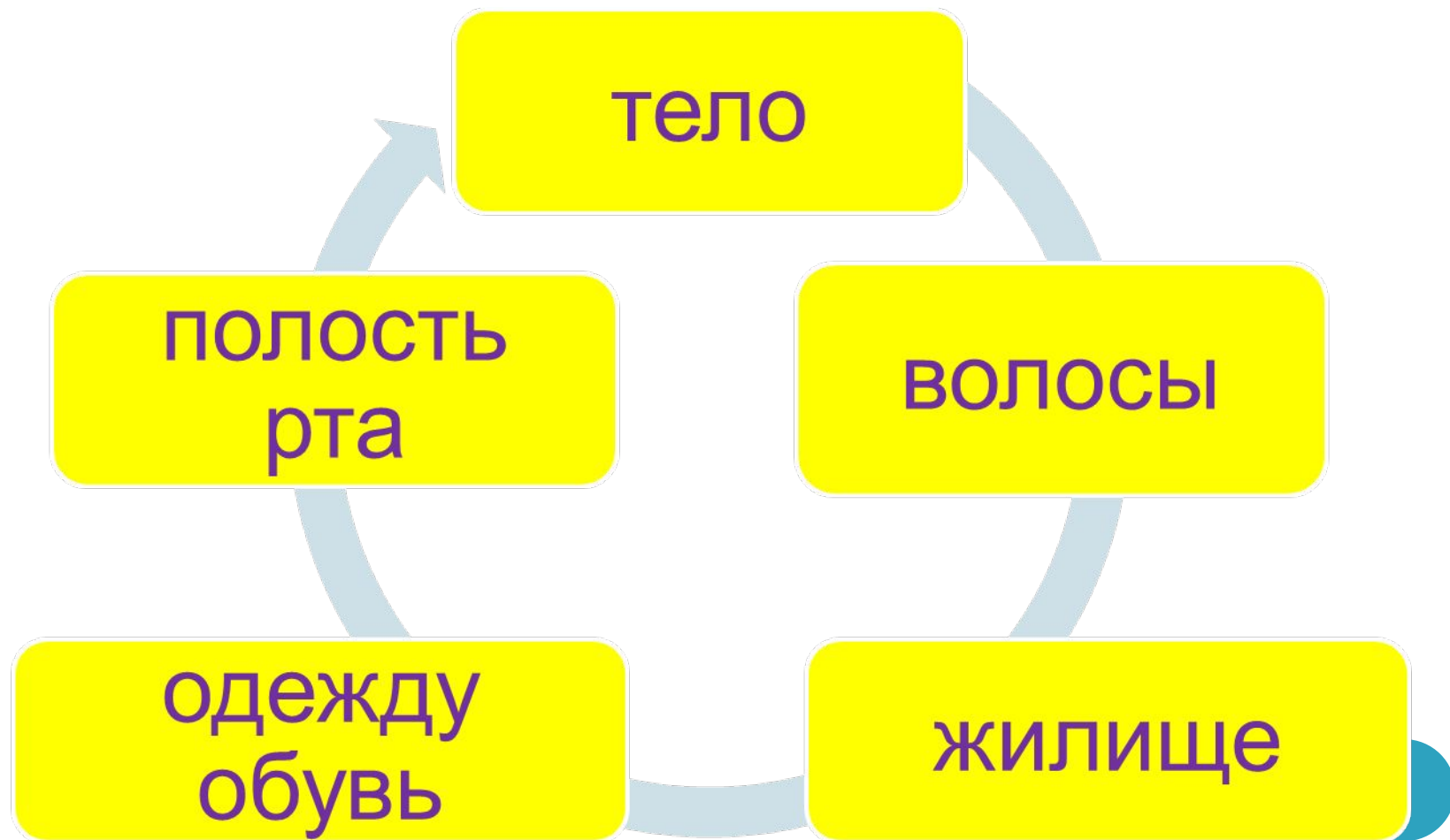


# ЧТО ВКЛЮЧАЕТ В ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА:

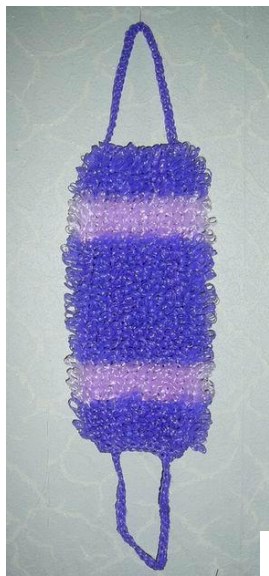
Соблюдение  
чистоты тела,  
белья, одежды, жилища.



# ВСЕГДА СОДЕРЖИ В ЧИСТОТЕ!



# ПРЕДМЕТЫ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



"ВСЕ В РУКАХ ЧЕЛОВЕКА.  
ПОЭТОМУ МОЙТЕ ИХ  
ЧАЩЕ!"  
СТАНИСЛАВ ЕЖИ ЛЕЦ.



# МОЙТЕ РУКИ ЧАЩЕ!

- ❑ Большинство кишечных инфекций и даже грипп передается через руки!

Руки рекомендуется тщательно мыть после туалета, общения с животными, перед приготовлением пищи и перед едой, после улицы, уборки помещения и во всех случаях, когда руки загрязнены.

- ❑ Тщательно следите за своими руками. Ногти должны быть чистыми и коротко подстриженными.
- ❑ Регулярное мытье рук и уход за ногтями защитит от многих болезней.
- ❑ Не забывайте о ногах. Они часто потеют, появляется неприятный запах, поэтому их также надо мыть ежедневно.





# ПРАВИЛА УХОДА ЗА ТЕЛОМ

- Для мытья пользуйся туалетным мылом или гелем.
- Душ принимай ежедневно, особенно после работы, связанной с загрязнением кожи и сильным потоотделением.
- Мой тело теплой водой с мылом и мочалкой не реже раза в неделю.
- После мытья надевай чистое белье.



# ПРАВИЛА УХОДА ЗА ЗУБАМИ

- Чисти зубы ежедневно утром и вечером пользуясь зубной щеткой и пастой.
- Полощи рот после еды.
- При первых признаках заболеваний зубов и десен незамедлительно обратись к стоматологу.



# УХОД ЗА ВОЛОСАМИ

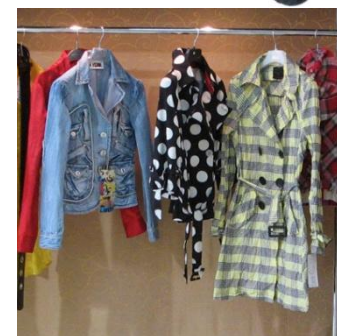


- Следует мыть голову теплой мягкой водой.
- Длинные волосы надо расчесывать, начиная с кончиков, а короткие – от корня.
- Расческа не должна иметь острых зубьев, должна быть редкая.
- Недопустимо пользоваться чужой расческой.
- Холод, солнце, морская вода, ветер, пыль и т.д. делают волосы хрупкими и тусклыми.



# ОДЕЖДА И ОБУВЬ

- Одежды должна соответствовать климатическим условиям среды обитания и характеру работы.
- Лучше выбирать одежду и обувь из натуральных тканей и кожи.
- Соблюдай чистоту нательного белья, ежедневно меняй носки.
- Грязь и неряшливость в одежде – это неуважение не только к самому себе, к своему здоровью, но и к окружающим людям.



# ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ЧИСТОТУ В КОМНАТЕ И В КЛАССЕ!

- Очищайте обувь от пыли, грязи и снега при входе в помещение.
- Не сорите на пол.
- Не допускайте скапливания пыли, делайте влажную уборку.
- Чаще проветривайте помещение.
- Стирайте мел с доски влажной тряпкой.
- Пол подметайте влажным веником или щеткой, обернутой влажной тряпкой.



# ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ

- Чистота и здоровье — родные сестры.
- Будь чист, как стекло, будь светел, как солнце.
- Печаль проходит, когда ее выскажут, грязь — когда ее смоют.
- Не умывши лица, за стол не садись.
- Жить в бедности не стыдно, а в грязи — позорно.
- Опрятный не нравится неряхе.
- Не вешай бусы на грязное тело.



## ПРОВЕРЬ СЕБЯ

□ Гигиеня — это...

актриса

богиня

земная  
женщина



- Когда нужно мыть руки?
- Продолжительность чистки зубов - ...

30 сек

1 мин

3 мин





□ Как часто нужно принимать душ?

1 раз в  
неделю

каждый  
день

1 раз в  
месяц



□ Как часто нужно менять носки и нижнее бельё?

1 раз в  
месяц

1 раз в  
неделю

1 раз в  
день



□ Какой тряпкой нужно  
делать уборку?

влажной

большой

сухой



**МОЛОДЦЫ!  
БУДЬТЕ  
ЗДОРОВЫ!**

