

# **Личная гигиена**

**Каюкова Александра Сергеевна  
учитель начальных классов**

# СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



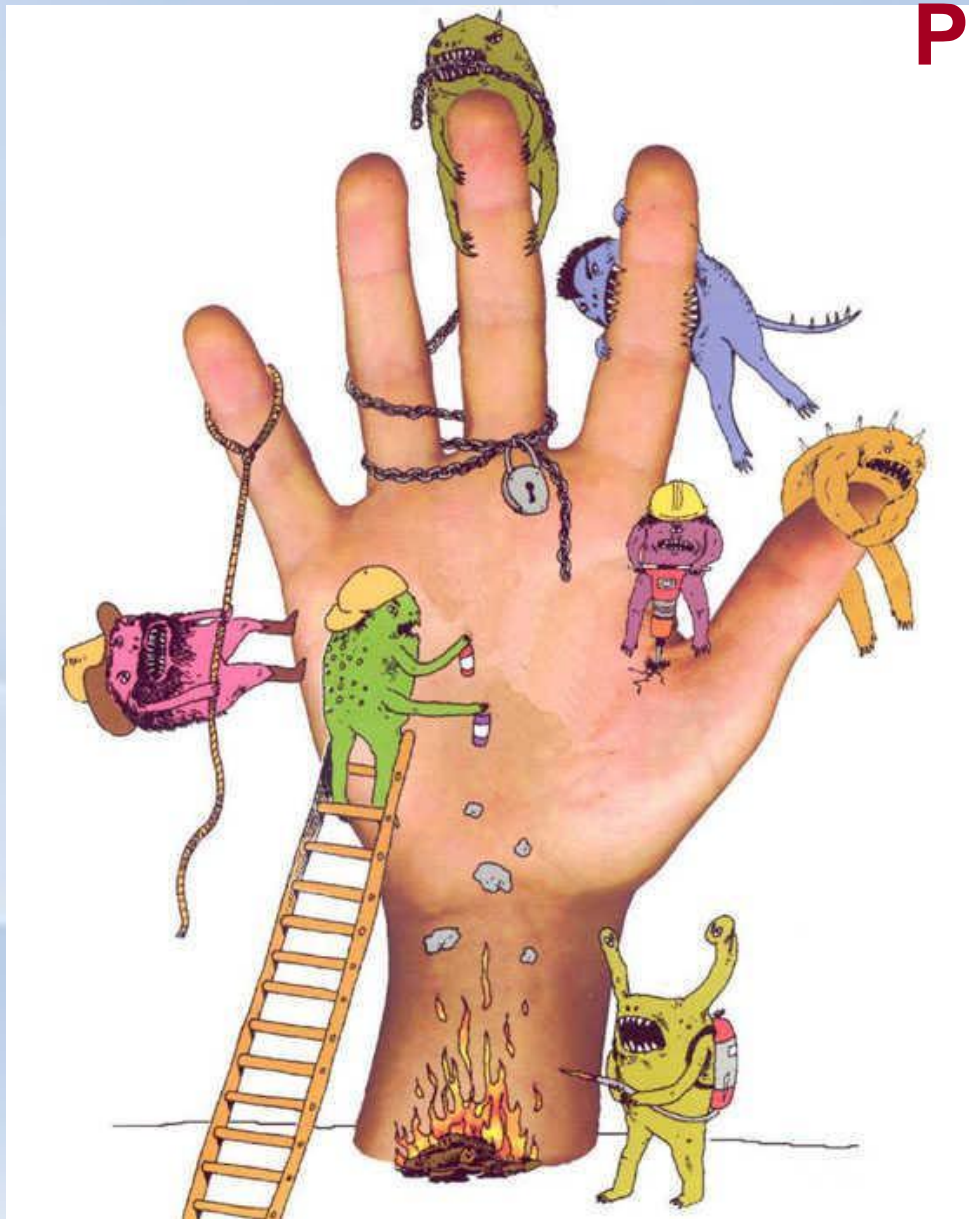
# Правила личной гигиены



- **Основой личной гигиены является поддержание чистоты всего тела.**
- Установлено, что в течение недели сальные железы взрослого человека выделяют от 100 до 300 г кожного сала, а потовые железы - от 3 до 7 л пота.
- И сало, и пот создают благоприятные условия для размножения болезнетворных организмов, не говоря уже о крайне неприятном запахе.
- В период полового созревания деятельность сальных и потовых желез усиливается.

**Чистота – залог здоровья!**





**Руки человека  
загрязняются легче  
всего, так как все  
время  
соприкасаются с  
окружающими  
предметами.  
Поэтому их  
необходимо мыть,  
вернувшись домой,  
перед едой и перед  
приготовлением  
пищи.**

Привычка **мыть руки** после посещения туалета предотвращает распространение инфекционных кишечных заболеваний, а также самозаражение глистами. Кстати, **грызть ногти** - очень опасная привычка (и некрасивая к тому же).





**Волосы** желательно мыть в мягкой воде. Частота мытья определяется индивидуально, но следует помнить, что частое мытье шампунями усиливает работу сальных желез.



## Душ

желательно  
принимать ежедневно,  
особенно в жаркое  
время года или после  
физических нагрузок,  
когда потоотделение  
усиливается.

**Белье** при этом  
**необходимо сменить.**  
Мытье с применением  
мочалки и мыла  
рекомендуется не реже  
раза в неделю.

## **Зубы**

**чистят ежедневно утром и вечером перед сном, после еды рот лучше прополоскать, это гораздо полезнее жвачки. При чистке зубов удаляют налет с языка (сильный налет является свидетельством заболеваний желудочно-кишечного тракта).**





**Ребятам обязательно  
чистить зубы тщательно!**



**Неприятный запах изо рта может быть  
вызван кариесом, заболеваниями горла,  
желудка или печени.**



**Ноги**  
**моют ежедневно с**  
**мылом и насухо**  
**вытирают. Опрелости,**  
**потертости, мозоли**  
**необходимо лечить,**  
**так как они могут**  
**спровоцировать**  
**грибковые**  
**заболевания.**

**Носки, чулки и**  
**колготки меняются**  
**ежедневно.**



**Интимный туалет**  
следует также **совершать**  
**ежедневно**, меняя нижнее  
**белье.**



**Если хочешь быть здоров-закаляйся!**









