

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА



ОЛЬНИКА

Личная гигиена

Вы уже знаете, что **физическая культура** – это не только выполнение физических упражнений, но и соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта.



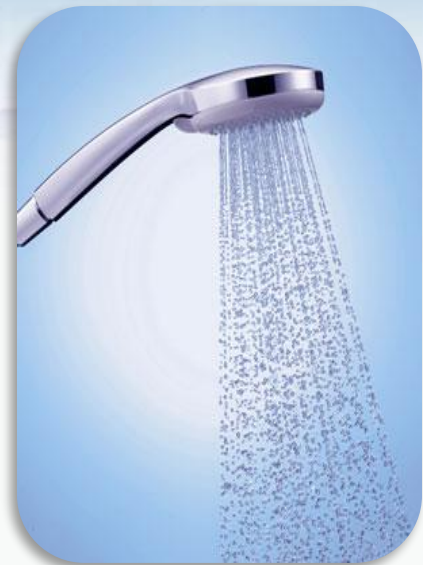
Личная гигиена

- Вам и окружающим неприятны грязные руки, нечищенные зубы, запах пота от тела.
- Кроме того, это места скопления микробов.
- Некоторые грызут ногти.
- Из-за этой дурной привычки через маленькие трещины и ранки в организм попадают возбудители различных серьезных заболеваний.



Личная гигиена

- Основной гигиенической процедурой для поддержания чистоты тела является **мытьё**.
- Мыться надо не менее одного раза в неделю горячей водой с мылом.
- После этого необходимо **сменить нательное бельё**.



Личная гигиена

- В течение дня, и особенно при занятиях физическими упражнениями, загрязняются руками, лицо, шея.
- Мыть их надо обязательно утром и вечером тёплой водой **МЫЛОМ**.
- **Руки, кроме того, надо мыть ещё перед каждым приёмом пищи, после прогулки и после посещения туалета.**



Личная гигиена

- Очень важно следить за **чистотой ног.**
- Их надо **ежедневно мыть перед сном прохладной водой.**
- Это не только гигиеническая, но и **закаливающая процедура.**



Личная гигиена

- Нечищенные и испорченные зубы также становятся причиной многих заболеваний.
- Уход за зубами простой. Чтобы удалить остатки пищи, застрявшей между зубами, надо чистить зубы два раза в день с пастой 2 раза в день.
- Посещение зубного врача два раза в год.



Личная гигиена

- Зубная щетка должна быть не очень жёсткой.
- Сначала чистят сомкнутые зубы в разных направлениях.
- Затем рот открывают и тщательно чистят поверхность зубов, обращённую внутрь рта.
- Затем зубы хорошо прополаскивают.
- Щётку моют и хранят в стакане щетинками вверх.



