



**Здоровье – одна из главных ценностей человеческой жизни.**

**Каждый, с юных лет, должен заботиться о своем здоровье; иметь знания о гигиене и оказании первой медицинской помощи.**

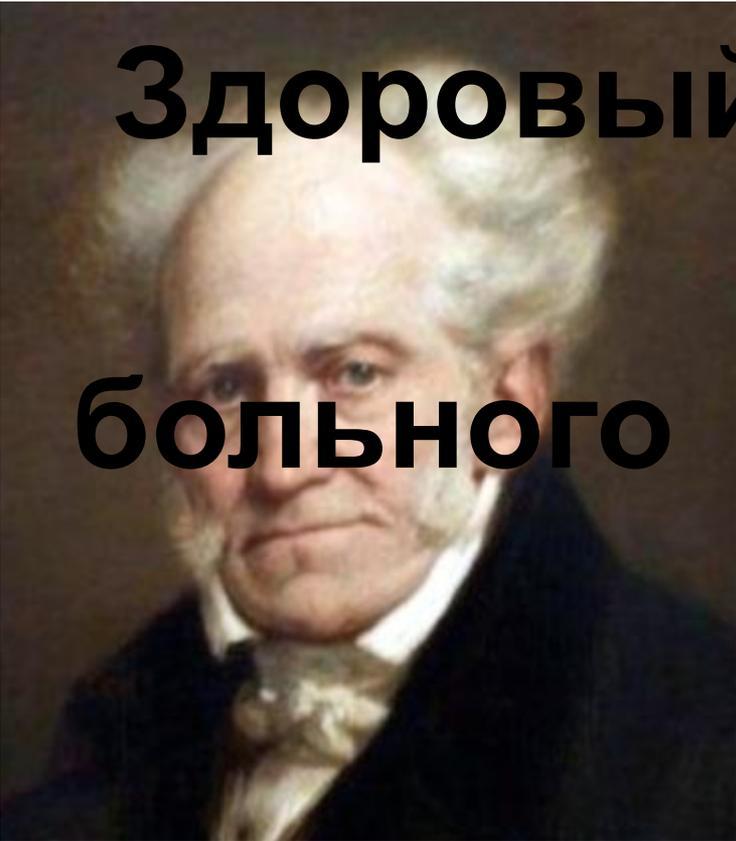


**Ни богатство, ни слава не  
делают человека  
счастливым...**

**Здоровый нищий гораздо  
счастливее  
больного**

**короля...**

**Артур Шопенгауэр (1788 –  
1860)**



**Я – Великий**

**Умывальник.**

**Знаменитый Мойдодыр,**

**Умывальников**

**Начальник**

**И мочалок Командир –**

**Если топну я ногою,**

**Позову своих солдат,**

**В эту комнату толпою**

**Умывальники влетят,**

**И залают, и завоюют,**

**И ногами застучат.**



# Гигиена ногтей

**Ногти защищают кончики пальцев от травм.**



**Но они могут стать и вредными для человека, если их отращивать и не соблюдать чистоту. Тогда под ногтями может скапливаться большое количество болезнетворных микробов.**

Ногти следует регулярно стричь.

На руках - раз в неделю, на ногах - раз в 2-3 недели (растут медленнее). Перед процедурой рекомендуется подержать кисти и стопы в теплой мыльной воде.



Ногти размягчаются. Срез ногтя должен быть полукруглым. Если ногти обрезать неправильно, острые края могут врасти в кожу и вызвать боль и воспаление.



# Зачем человеку нужна кожа?

В теле человека содержится очень много воды: если бы оно не было покрыто кожей, вода бы выливалась или испарилась на воздухе.

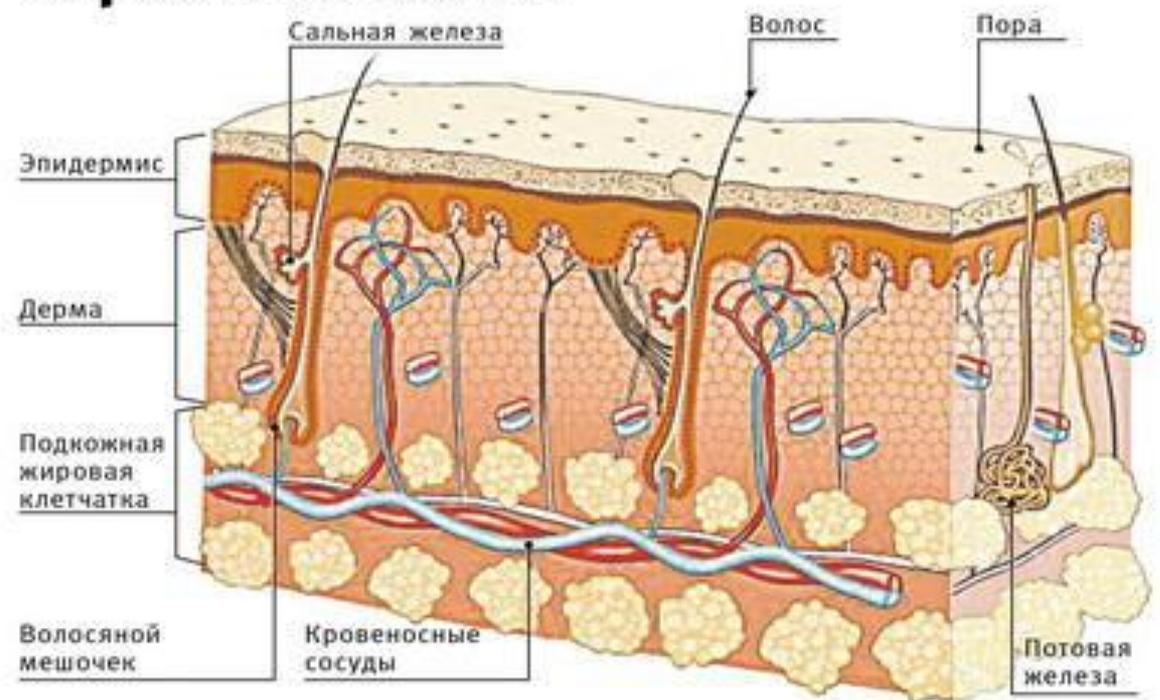


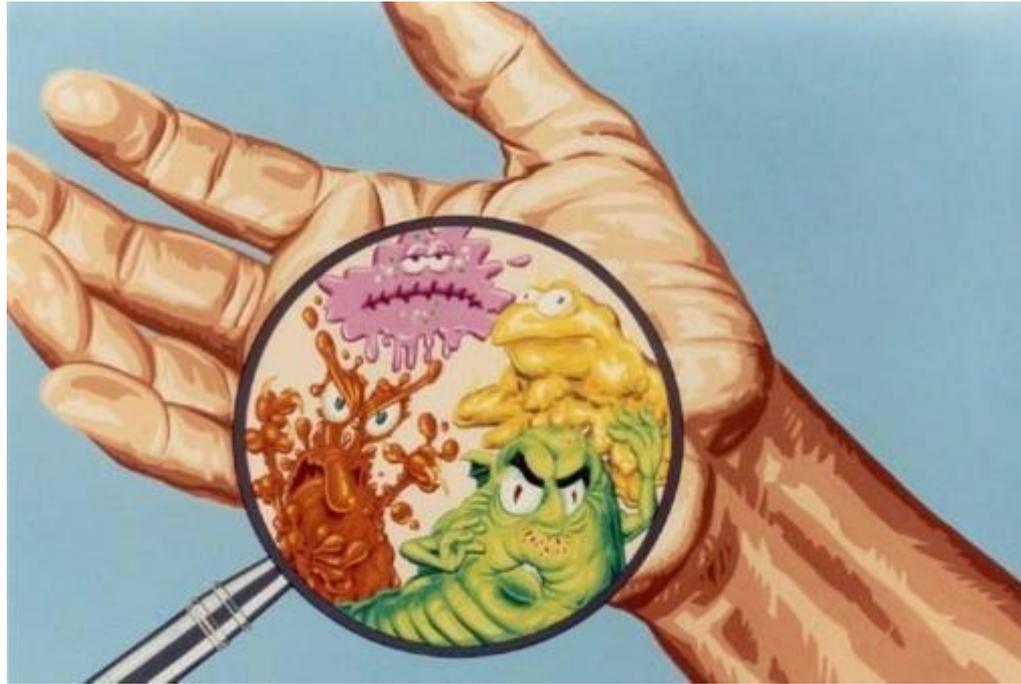
И тогда человек стал бы похож на чернослив.



Кожа не только сохраняет воду в теле, она также не дает ей возможности проникнуть во внутрь. Она выделяет своего рода смазочное вещество, называемое кожным салом, которое делает ее водонепроницаемой. Если бы кожа не была водонепроницаемой, то в ванне человек раздулся бы, как губка.

### Строение кожи





**Кожа дает прекрасную защиту от микробов. Они не могут проникнуть сквозь нее, если она здорова.**

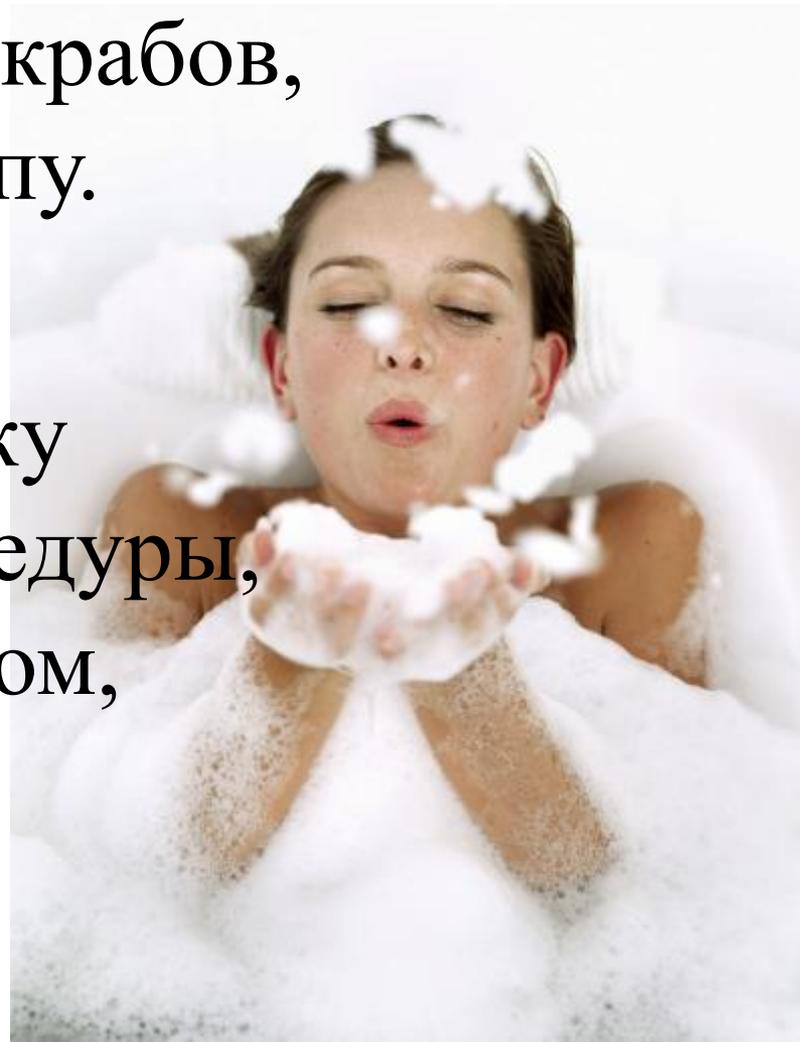
Кроме того, кожа является органом чувств — она содержит огромное количество нервных рецепторов, позволяющих осуществлять связь организма с окружающей средой (чувствовать прикосновения, боль, холод и тепло).



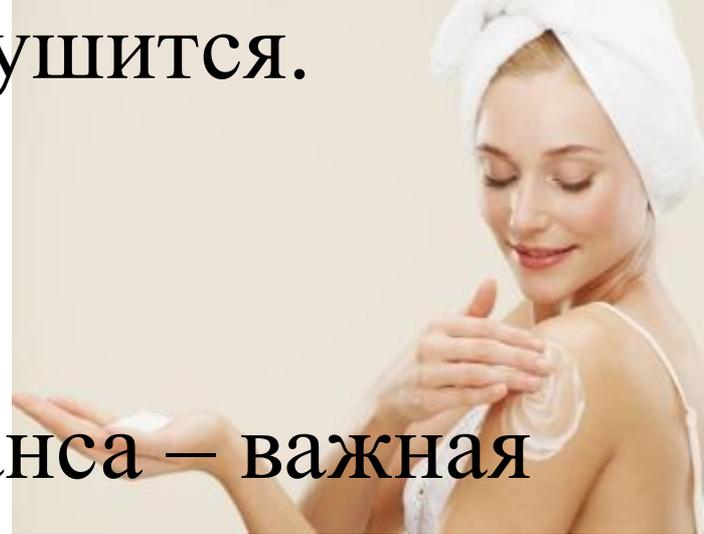
Очевидно, что без дополнительного ухода кожа просто не сможет справиться со всеми возложенными на нее задачами, что, безусловно, отразится не только на ее внешнем виде, но и на состоянии всего организма.

# Уход за кожей

1. Каждый день нужно очищать кожу, принимая душ с использованием гелей, скрабов, пены, подходящих ее типу.
2. Хорошее влияние на кожу оказывают банные процедуры, плавание, занятия спортом, прогулки.



3. Лицо, шею и руки мойте только теплой водой. Горячая вода обезжиривает и сушит кожу, от холодной воды кожа становится жесткой и шелушится.



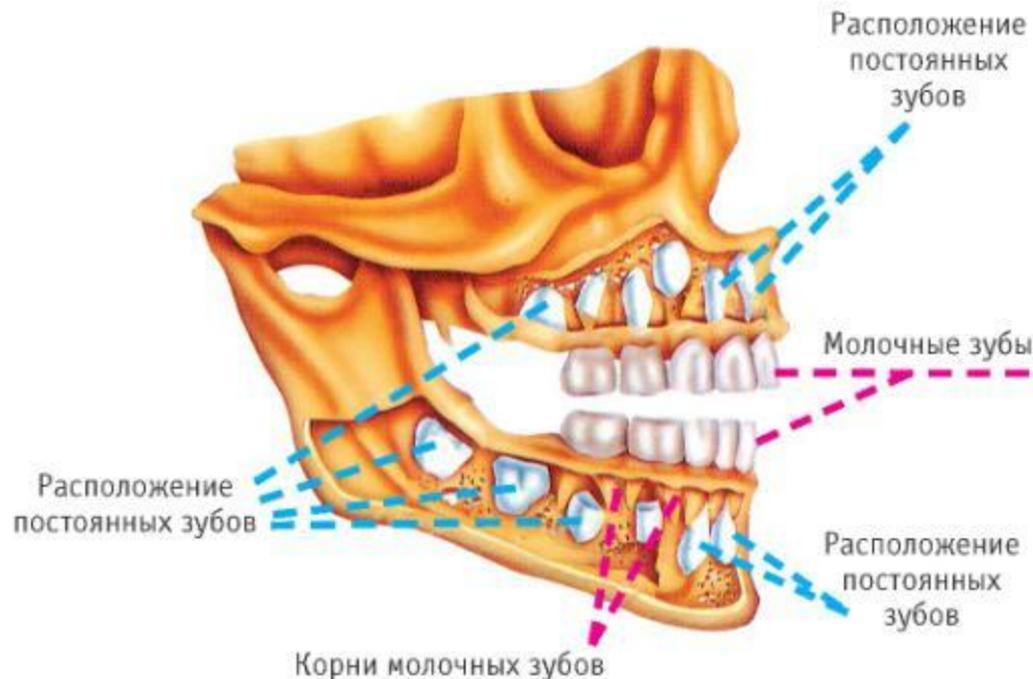
4. Поддержание водного баланса – важная часть гигиены кожи. Для этого полезно регулярное использование увлажняющих косметических средств (крема и лосьоны).

# Что помогает нам переваривать пищу?

Чтобы пища лучше переваривалась в желудке и кишечнике, она смачивается во рту слюной и измельчается зубами.



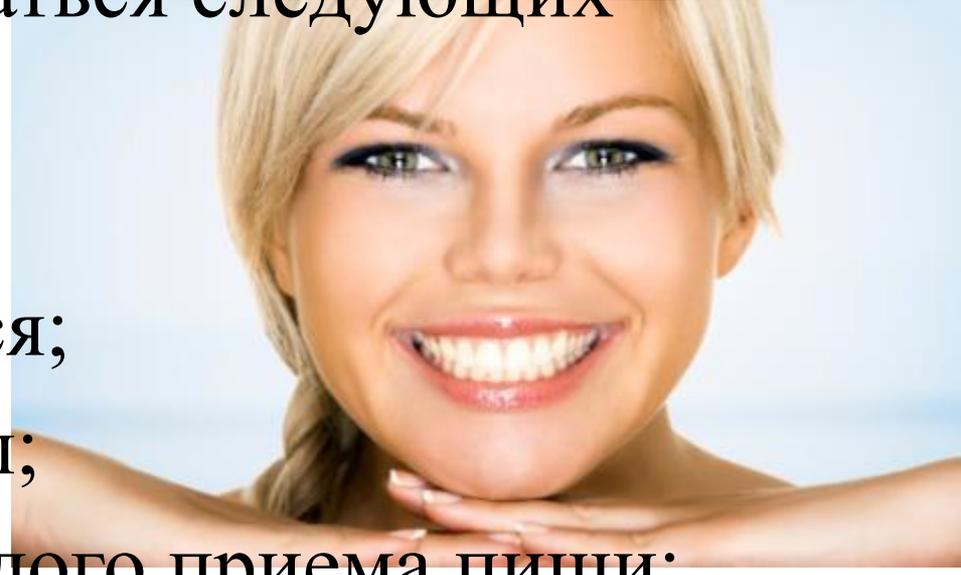
Первые зубы, молочные, появляются у человека на первом году жизни. К 6-7 годам их становится 20. Некоторые из них уже выпали, на их месте прорезались новые, постоянные. К 10-11 годам обычно выпадают все молочные зубы, заменяясь постоянным. Если человек потеряет постоянный зуб - новый на его месте уже не вырастет



# Гигиена полости рта

Для того чтобы предотвратить заболевания зубов, необходимо придерживаться следующих инструкций:

- сбалансировано питаться;
- регулярно чистить зубы;
- очищать рот после каждого приема пищи;
- ухаживать за промежутками между зубами.



# Уход за волосами

Ученые определили, что волосы живут до четырех лет. За год они успевают отрасти на 12-15 сантиметров.

Чтобы волосы были здоровыми, густыми, за ними нужно ухаживать, и прежде всего ежедневно расчесывать.



При расчесывании волосы очищаются от пыли и грязи. Раз в неделю голову следует мыть горячей водой с шампунем. Волосы надо регулярно подстригать.



# Закаливание

Вода очищает кожу от болезнетворных микробов. Закаливание водой можно начинать с обтирания или обливания. Для первого обливания температура воды должна быть  $+32^{\circ}$ ,  $+33^{\circ}$ . Через день снижай температуру на  $1^{\circ}$





После обливания хорошо разотри тело. Делать эту процедуру нужно каждый день, иначе не получишь хорошего результата. Температуру воды можно уменьшить до  $+20^{\circ}$ . Полезен для организма контрастный душ. Летом закаляет купание в реке, море.

# При купании в водоеме соблюдай правила:

1. В воду входи не сразу. Войдя по грудь, 2-3 раза окупись.
2. Не окунайся слишком разгоряченным или охлажденным.
3. Выйдя из воды, быстро разотрись.
4. Находиться в воде можно не более 10 минут.
5. После купания в водоеме прими душ дома.



# Закаливание солнцем

Солнечный свет – первый доктор. Все земное, в том числе и животный мир, были бы безжизненны без солнечной энергии.

Солнце – это не только свет. Без солнечных лучей люди становятся бледными и слабыми. Велики противомикробные свойства солнца. Также, солнце способствует преодолению страха, беспокойства и стрессов. Дает успокоение, расслабление, снимает напряжение и исцеляет.



# При загорании следует строго соблюдать следующие правила:

1. В первые дни, а иногда и в последующие, загорать лучше под тентом.
2. Загорать следует в "мягкие" часы – с 9 до 11 и с 16 до 19.



3. Не следует загорать с мокрой кожей: капельки воды, как лупа, притягивают солнечные лучи, что может вызвать местные ожоги.
4. Следует использовать солнцезащитные медикаменты, повышающие восприимчивость кожи к свету.
5. Необходимо знать, что рискуют на солнце больше те, к кому загар «не пристает».











# Правила здорового питания:

1. Завтрак должен быть обязательно!
2. Пейте молоко. Кальций для детских зубов и косточек – то, что доктор прописал!
3. Не ешьте на бегу. И, конечно, непременно мойте руки перед едой.



4. Обилие овощей и фруктов – неперемное условие для здорового питания. Учтите, что есть их надо обязательно.

5. Не злоупотребляйте полуфабрикатами.

Пельмени, может, приготовить куда проще, чем, скажем, омлет, но по пользе для организма они не сопоставимы.



# МОЛОДЦЫ!

