

ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

5 класс

**Работу выполнила учитель СБО
Булохова О.Г.**



Кто автор этих строк?

Да здравствует мыло душистое,
И полотенце пушистое,
И зубной порошок,
И густой гребешок!

Давайте же мыться, плескаться,
Купаться, нырять, кувыркаться
В ушате, в корыте, в лохани,
В реке, в ручейке, в океане,
В ванне и в бане,
Всегда и везде —
Вечная слава воде!

Корней Чуковский
«Мойдодыр»

О чем это стихотворение?



Значение личной гигиены для человека

Личная гигиена представляет свод установленных медицинских норм, при соблюдении которых человек содержит чистыми тело, волосы, руки, одежду, обувь, спальные принадлежности и сохраняет свою работоспособность и здоровье в течение длительного времени. Самые простые правила личной гигиены позволяют избежать многих инфекционных заболеваний, а их невыполнение может привести к глистным инвазиям и распространению эпидемий. Кроме выполнения гигиенических процедур, они предусматривают закаливание, активный образ жизни, пребывание на свежем воздухе.

1. Гигиена тела.

Кожа человека защищает весь организм от всевозможных воздействий окружающей среды.

- Мойтесь ежедневно теплой водой. Температура воды должна быть 37-38 градусов, т.е. немного выше нормальной температуры тела. Через кожный покров человека за неделю выделяется до 300 г сала и до 7 литров пота. Чтобы защитные свойства кожи не нарушались необходимо эти выделения регулярно смывать. В противном случае на коже создаются благоприятные условия для размножения болезнетворных микробов, грибков и других вредных микроорганизмов.



Как делать правильно: Ежедневные водные процедуры с применением моющих средств (за исключением ладоней) необходимы только нижней части тела и зоне подмышек. Пользоваться гелем для душа достаточно и через день.

- Принимать водные процедуры (ванна, душ, баня) с применением мочалки необходимо не реже одного раза в неделю.



- Следите за чистотой рук и ногтей. Открытые участки кожи особенно подвержены загрязнению. Грязь, содержащая болезнетворные микробы может попасть с рук в рот через пищу. Дизентерию, например, называют болезнью грязных рук. Руки нужно мыть до посещения туалета и обязательно после туалета, перед едой и после приема пищи, после контакта с животными (как уличными, так и домашними). Если Вы находитесь в дороге, то руки необходимо протереть влажной салфеткой, чтобы устранить хоть некоторое количество микробов.
- Ноги нужно мыть каждый день прохладной водой и мылом. Холодная вода уменьшает потовыделение.



Гигиена полости рта

Правильный уход за ротовой полостью способствует сохранению зубов в хорошем состоянии на долгие годы, а также помогает предупредить очень многие заболевания внутренних органов.

- Чистить зубы необходимо ежедневно утром и вечером.
- Недопустимо пользоваться зубной щеткой другого человека.
- После приема пищи обязательно полощите рот.
- При появлении первых признаков заболевания зубов или десен незамедлительно обращайтесь к стоматологу.
- Для профилактического осмотра посещайте стоматолога не реже двух раз в год.



Гигиена нательного белья, одежды и обуви.

Немаловажную роль в личной гигиене занимает чистота нашей одежды. Одежда защищает тело человека от загрязнений, механических и химических повреждений, охлаждения, попадания насекомых и так далее.

- Нательное белье необходимо менять после каждого мытья, т. е. каждый день.
- Носки, гольфы, чулки, колготки меняются ежедневно.
- Одежду необходимо регулярно стирать.
- Недопустимо ношение чужой одежды и обуви.
- Одежда и обувь должны соответствовать климатическим условиям.
- Желательно отдавать предпочтение одежде из натуральных тканей, и обуви из натуральных материалов.
- Покрой одежды и обуви должен учитывать анатомические особенности и соответствовать размеру человека.

Гигиена спального места.

- У каждого члена семьи должны быть свое полотенце и своя постель.
- Постельное белье необходимо менять еженедельно.
- Спальное место должно быть удобным.
- Перед сном необходимо проветривать спальное помещение.
- Перед сном нательное белье рекомендуется менять на ночную сорочку или пижаму.
- Старайтесь не допускать на постель домашних животных.



Что относится к предметам личной гигиены

Одно из основных гигиенических требований гласит, что у каждого должны быть индивидуальные средства личной гигиены, к которым относятся:

- **Мыло** — на его поверхности могут остаться различные устойчивые вирусы и микроорганизмы.
- **Полотенце** — влажная ткань способствует распространению грибка, плесени и бактерий.
- **Мочалка** — в волокнах влажной мочалки остаются микробы и вирусы, которые приводят к появлению угрей, прыщей и лишая.
- **Бритва** — на ее лезвии остаются отмершие клетки кожи и бактерии.
- **Набор для маникюра** — при совместном использовании может стать переносчиком грибка или вируса папилломы человека.
- **Зубная щетка** — может стать переносчиком стрептококков, норовирусной инфекции и даже ВИЧ.
- **Расческа** — может привести к появлению перхоти, себорейного дерматита, распространению грибка.



Будьте здоровы!

